Fonctionnement et entretien de la console P80

PRECOR

Fonctionnement et entretien de la console P80

PRECOR®

Informations d’édition

FONCTIONNEMENT ET ENTRETIEN DE LA CONSOLE P80

P/N 301407-535 rev E

Copyright © March 2013 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Sous réserve de modifications techniques sans avis préalable.

Ce document concerne la version 3.0 de Preva et la version 3.0 du logiciel de la console P80.

Marque commerciale

Precor, AMT, EFX et Preva sont des marques déposées de Precor Incorporated. Les autres noms figurant dans le présent document peuvent être des marques déposées ou commerciales de leurs propriétaires respectifs.

iPod® est une marque commercial d’Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d’autres pays.

Conçu pour iPod® signifie qu’un accessoire électronique a été spécifiquement conçu pour pouvoir se connecter de manière spécifique à un iPod et a été certifié conforme aux normes de performances d’Apple par le développeur. Apple n’est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ou de sa conformité aux normes de sécurité et à la réglementation en vigueur. Veuillez noter que l’utilisation de cet accessoire avec un iPod peut en affecter les performances sans fil.

Conçu pour iPod touch® (1e, 2e, 3e et 4e génération) et pour iPod nano® (2e, 3e, 4e, 5e et 6e génération).

Fabriqués sous licence Dolby Laboratories. Le symbole Dolby et double-D sont des marques déposées de Dolby Laboratories.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Consignes de sécurité importantes

Important : *à conserver pour référence ultérieure.*

Avant d'installer cet appareil, veuillez lire toutes les consignes de la documentation fournie avec votre équipement de remise en forme, y compris les guides d'assemblage et, les guides, avant d'installer cet appareil.

Remarque : ce produit est destiné à un usage commercial.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT **Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.**

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet appareil pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions comprennent notamment ce qui suit :

- Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications des étiquettes placées sur l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil consultent un médecin et passent un examen médical complet avant de commencer tout programme de remise en forme, surtout s'ils présentent une tension artérielle élevée, un taux de cholestérol élevé ou une maladie cardiaque, s'ils ont des antécédents familiaux associés à l'une des conditions précitées, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas régulièrement pratiqué de sport au courant de l'année passée ou s'ils sont sous prescription médicale.
- Ne permettez pas aux enfants ou à des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, de monter dessus ou de s'en approcher. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance à proximité de appareil.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pendant leurs entraînements et évitent de porter des vêtements flottants. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne soient pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher les cheveux longs en arrière.

- Ne laissez jamais l'équipement sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de sa source d'alimentation s'il n'est pas utilisé, ainsi qu'avant de le nettoyer ou de faire effectuer toute réparation par un technicien agrée.

  Remarque : l'adaptateur de courant fourni en option sert de source d'alimentation pour tout équipement autonome.
- Utilisez l'adaptateur de courant fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur de courant sur une prise de terre appropriée, comme indiqué sur l'appareil.
- Faites attention en montant et en descendant de l'appareil.
- Pour les tapis de course : n'utilisez pas les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet lorsque vous marchez à des vitesses dépassant un **rythme lent et tranquille**. Veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet
- Pour les appareils AMT et EFX : Veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant l'utilisation.
- Éloignez le cordon d'alimentation ou l'adaptateur de courant fourni en option de toute surface chaude.
- Faites passer et disposez les câbles d'alimentation de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, à ce qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil soit suffisamment ventilé. Ne placez rien au dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et dure.

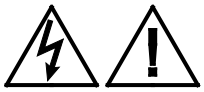
- **ESPACEMENT :** l'espacement recommandé minimal ci-après repose sur une combinaison des normes volontaires ASTM (américaines) et des réglementations EN (européennes) publiées au 1er octobre 2012 concernant l'accès, les passages autour de l'équipement et le démontage en cas d'urgence :
  - **Pour les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) de chaque côté du tapis de course et 2 m (78 in.) derrière l'appareil.
  - **Pour les équipements cardio autres que les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) d'un côté au moins et 0,5 m (19,7 in.) derrière ou devant l'appareil.

  Pour les utilisateurs basés au États-Unis, une attention particulière doit être portée au respect des exigences ADA (Americans with Disabilities Act), US Code 28 CFR (*voir la Section 305*). Les normes ASTM sont volontaires et peuvent ne pas refléter les normes actuelles du secteur. L'espacement réel de la zone d'accès, du passage autour de l'appareil et celui requis pour la descente d'urgence de l'appareil sont la responsabilité de l'établissement. L'établissement doit prendre en compte l'espace total nécessaire à l'entraînement sur chaque appareil, les normes du secteur et volontaires ainsi que les réglementations locales, nationales et fédérales. Les normes et les réglementations sont sujettes à modifications à tout moment.

  Important : *ces recommandations concernant l'espacement sont à prendre en compte lors du placement de l'équipement à distance de radiateurs, de bouches d'air chaud ou de poêles. Évitez les températures extrêmes.*
- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quoi que ce soit à l'intérieur de l'appareil afin de ne pas provoquer de court-circuit ou d'endommager les parties électroniques.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.

- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer la fréquence cardiaque de manière générale.
- N'utilisez pas d'appareil électrique dans un endroit humide ou mouillé.
- Ne faites jamais fonctionner cet appareil si un câble ou une fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, est tombé ou a été exposé à l'eau. Appelez immédiatement le service de maintenance si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le garder en bon état de fonctionnement, comme décrit dans la section *Entretien* du manuel du propriétaire. Inspectez l'appareil à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des appareils en termes de poids : n'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.
- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.

- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le Service clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Instructions règlementaires pour le module RFID

Lorsqu'il est équipé d'une console de commande comme indiqué dans ce document, cet équipement peut contenir un module d'identification à radio fréquence (RFID). Le module RFID a été agréé pour fonctionner à des températures comprises entre -20°C et 85°C (-4°F and 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

Le module RFID est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables pour l'interférence en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North America only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

For North America only:

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive 1999/5/CE R&TTE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes suivantes :

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de sécurité pour un équipement cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Console P80 :

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, vidéo et appareils électroniques similaires - Sécurité)

Interférences en radio fréquence (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 et PVS)

Recommandations électriques : tapis de course 120 V et 240 V

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Vous devez avoir reçu un câble d'alimentation qui correspond au code électrique local obligatoire avec l'équipement. Les tapis de course Precor doivent être branchés sur un circuit dérivé isolé de 20 ampères qui ne peut être partagé que par un seul écran individuel. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour effectuer les branchements du câble d'alimentation, contactez votre revendeur Precor.

Important : *un circuit dérivé individuel permet d'offrir un conducteur chaud et un conducteur neutre au niveau de la prise d'alimentation. Les conducteurs ne doivent en aucune manière être noués, " en chaînette " ni connectés avec aucun autre conducteur. Le circuit doit être mis à la terre conformément aux directives du NEC ou du code électrique régional.*

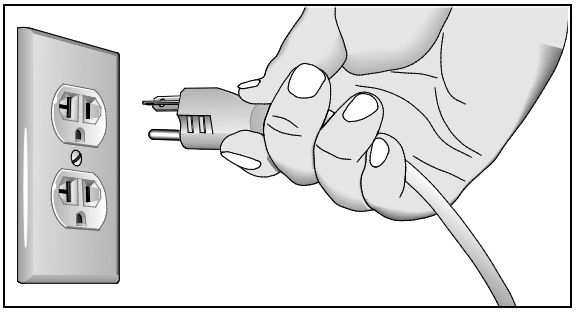


Figure 1: Fiche de 120 volts, 20-amp

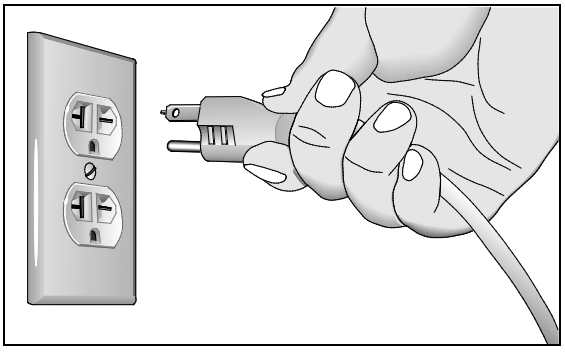


Figure 2: Fiche de 240 volts, 20-amp

Recommandations électriques : Pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (Code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un système de vidéo personnel (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multi-prises standards dotées de prises CEI-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

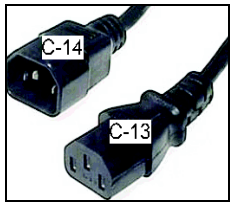


Figure 3: Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor *http://www.precor.com.*

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 5
Précautions de sécurité 6
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates 10
Recyclage et élimination de l'appareil 11
Instructions règlementaires pour le module RFID 12
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 14
Recommandations électriques : tapis de course 120 V et 240 V 16
Recommandations électriques : Pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course 17
Demander une réparation 17

Pour commencer 21
Identification des différentes parties de la console 22
Utilisation du clip de sûreté du tapis de course 23
Fonction Auto Stop™ d'arrêt automatique du tapis de course 25

Configuration des Paramètres du système 27
A propos de 28
Utilisation de l'équipement 31
Paramètres du système 32

Présentation aux utilisateurs de la console P80 41
Changement de la langue par défaut 42
Utilisation de la fonction de détection de la fréquence cardiaque 42
Utilisation d'une ceinture cardio 44
Utilisation des différentes vues d'écran 45
Utilisation du panneau de Progression de l'entraînement 46
Utilisation du panneau Médias 47
Utilisation du panneau Preva Net 48

Début de votre entraînement 51
Commencer un entraînement QuickStart™ 51
Commencer un entraînement présenté.....52
Commencer un entraînement préréglé.....52
Mettre fin à un entraînement.....53
Présentation des comptes Preva® à vos utilisateurs..... 58

Entretien 67
Nettoyage de la Console et de l'Ecran..... 67
Remplacement de la courroie
(Modèles récents — AMT uniquement) 68

Chapitre 1

Pour commencer

La console P80 offre aux administrateurs et aux utilisateurs la capacité de définir des réglages par défaut qui répondent à leurs besoins spécifiques. Pour ce faire, la console prend en charge les réglages de différentes classes d'utilisateurs en fonction de leurs droits d'administration.

- Un **visiteur** s'entraîne sur un appareil sans se connecter ni créer un compte Preva.
- Un **utilisateur enregistré** a créé un compte Preva et utilise un mot de passe ou un jeton Preva pour utiliser ce compte.
- Un **technicien d'entretien agréé** utilise un mot de passe ou un Pass Preva™ ; il est doté d'autorisations spéciales pour gérer les paramètres de la console.
- Un **administrateur** est toujours enregistré ; il utilise un mot de passe ou un Pass Preva™ et il bénéficie d'un accès illimité aux paramètres de la console.

Les modifications apportées aux informations personnelles et aux réglages des préférences sont enregistrées sur le compte Preva d'un utilisateur enregistré. Un utilisateur non enregistré peut modifier les réglages des préférences ; cependant, étant donné qu'il ne possède pas de compte personnel, ces modifications ne sont pas enregistrées et s'appliquent uniquement à son entraînement en cours.

Identification des différentes parties de la console

Le diagramme suivant fournit des informations sur les touches de la console. Le numéro et les actions des touches de la console peuvent différer légèrement suivant le type d'équipement.

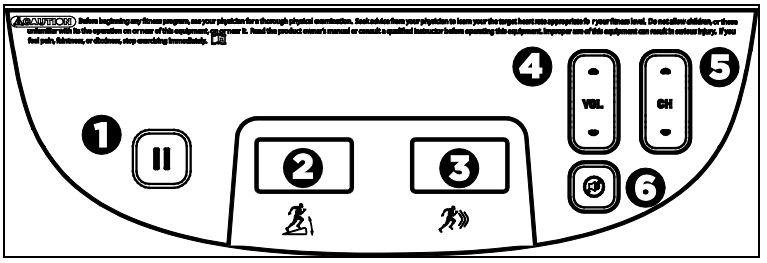


Figure 4: Touches de la console P80

Tableau 1. Description des principales parties de la console P80

Nombre	Nom de la touche	Détail
1	Pause	Arrêtez l'appareil
2	Indicateur d'inclinaison/CrossRamp®	Apparaît sur les tapis de course, les elliptiques et les AMT avec Open Stride™
3	Indicateur d'intensité	Est également appelé Indicateur de vitesse ou de résistance suivant le type d'appareil
4	Volume +/-	Pour augmenter ou diminuer le volume
5	Chaîne +/-	Pour changer de chaîne de télévision
6	Muet	Pour couper ou remettre le volume

Utilisation du clip de sûreté du tapis de course

Le tapis de course est équipé de deux fonctions d'arrêt différentes, qui se comportent comme suit :

Si l'utilisateur...	*Le tapis de course...*	*Et la console...*
Tire la lanière attachée au clip de sûreté et appuie sur le bouton de redémarrage. ❶	Ralentit jusqu'à l'arrêt.	Affiche les mots APPUYER SUR LE BOUTON REMETTRE A ZERO. Sur certains modèles de console, une flèche indique le bouton de redémarrage.
Appuie sur le bouton rouge d'arrêt (STOP). ❷	Ralentit jusqu'à l'arrêt.	Indique que l'exercice en cours est interrompu (en pause).

Le bouton de redémarrage est situé juste en dessous de la console et juste derrière le bouton rouge **STOP** tel que l'illustre la figure suivante. Lorsque l'utilisateur appuie dessus, la barre s'ouvre et affiche les mots **APPUYER SUR LE BOUTON REMETTRE A ZERO** sur sa face avant. Le tapis de course est désactivé tant que ces mots sont visibles.

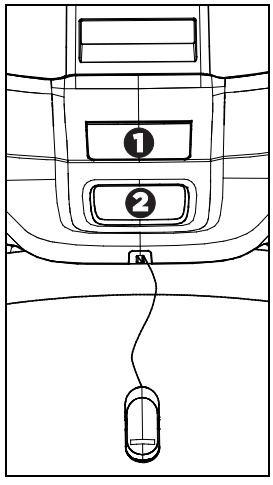


Figure 5: Interrupteur de redémarrage

Expliquez aux utilisateurs l'importance d'utiliser le clip de sureté pendant leur entraînement sur le tapis de course, et montrez-leur comment le fixer à leurs habits au niveau de la taille.

Si l'utilisateur appuie sur le bouton de redémarrage pendant son entraînement, suivez les étapes suivantes :

1. Attachez de nouveau le clip de sûreté, si nécessaire.
2. Appuyez sur le bouton de redémarrage jusqu'à entendre un clic, ce qui le ramène à sa position normale.

   Remarque : Si l'utilisateur appuie sur le bouton de redémarrage, toutes les informations relatives à l'entraînement en cours sont supprimées.
3. Reprenez l'entraînement depuis le début, en réduisant sa durée de sorte à tenir compte du temps d'entrainement déjà effectué.

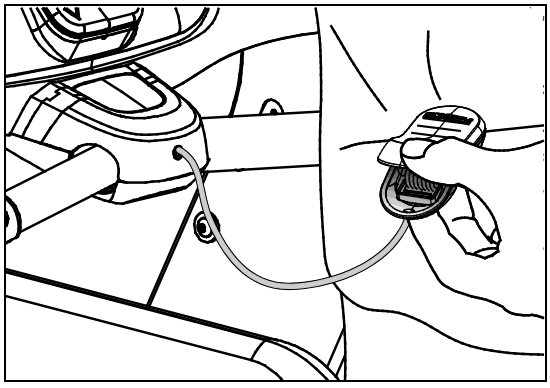


Figure 6: Fixation de l'attache de sécurité

Fonction Auto Stop™ d'arrêt automatique du tapis de course

Important : *le paramètre par défaut de cette fonction est Activer.* Un administrateur peut désactiver cette fonction dans les paramètres du système. Precor recommande toutefois de le laisser sur Activer.

La fonction Auto Stop™ est conçue pour amener le tapis de course à s'arrêter graduellement lorsqu'il n'est pas utilisé, ce qui peut se produire lorsqu'un utilisateur en descend avant la fin d'un entraînement sans l'arrêter.

La fonction Auto Stop de l'équipement est activée soixante secondes après le début ou la reprise d'un entraînement. Si un utilisateur est détecté, aucun message n'apparaît et l'entraînement sélectionné se poursuit normalement.

Si aucun utilisateur n'est détecté au-delà de 30 secondes, la console affiche le message **AUCUN UTILISATEUR DETECTE, ARRET DANS 10 SECONDES** pour avertir de l'arrêt imminent. A l'affichage de ce message commence un compte à rebours de dix secondes. Si un utilisateur ne met pas un terme au compte à rebours, le tapis commence à s'arrêter graduellement à partir de la fin du compte à rebours.

Remarque : les utilisateurs pesant plus de 41 kg seront détectés dans le cadre des limites de vitesse et de position paramétrés pour la fonction. Les utilisateurs pesant entre 22,7 kg et 40,5 kg, suivant leur vitesse et leur position, risquent de ne pas être détectés. Pour un fonctionnement approprié, veillez à toujours bien respecter les instructions de la console.

Chapitre 2

Configuration des Paramètres du système

Utilisez le mode Système pour configurer les paramètres de manière avantageuse pour vos utilisateurs comme pour votre établissement. Le menu Système n'est visible que pour les administrateurs et les techniciens d'entretien agréés. Les modifications apportées à ces paramètres affectent l'équipement de fitness dans son ensemble.

Important : *un code spécial est requis pour accéder à ces paramètres. Ne partagez pas ce code avec des personnes non autorisées à modifier les paramètres du système.*

Le menu Système contient les paramètres suivants :

- À propos de
- Utilisation de l'équipement
- Paramètres du système

Pour afficher le menu Système :

1. Sur l'écran d'Accueil, appuyer et maintenir le bouton **Pause** enfoncé.

Figure 7: Touche Pause

2. Tout en maintenant le bouton **Pause** enfoncé, appuyer **une fois** sur chacune des touches suivantes, dans l'ordre indiqué. En se référant au schéma ci-dessous, appuyer sur :

   1 2 3 4

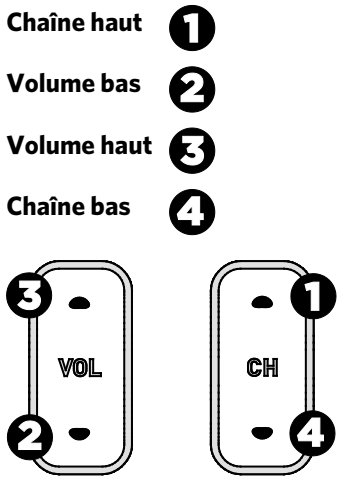


Figure 8: Réglage du code de sécurité

3. Relâcher le bouton **Pause**.
4. Sur le clavier numérique affiché sur l'écran, appuyer sur les chiffres suivants pour saisir le mot de passe :

   5 6 5 1 5 6 5
5. Appuyer sur **OK.**

A propos de

Les informations relatives aux paramètres du système fournissent des informations de base sur, notamment, le modèle et les numéros de série de l'appareil. La plupart de ces paramètres ne sont donnés qu'à titre d'information et ne peuvent être modifiés.

Pour afficher le menu des Informations relatives aux paramètres du système :

1. Utilisez le mot de passe et le code administrateur pour afficher les paramètres de l'équipement.
2. Appuyez sur **A propos de**.

Tableau 2. A propos des paramètres

Paramètre	Accès	Détail
Journal des événements	**Admin/Tech :** voir	Affiche une liste des événements matériels et logiciels les plus récents ainsi que le statut de l'équipement. Si aucun événement n'a eu lieu depuis la dernière fois que le journal des événements a été effacé, l'écran sera vide.
Décompte des événements	**Admin/Tech :** voir	Nombre d'événements enregistrés par l'équipement.
Numéro de série de la console	**Admin/Tech :** voir	Stocké dans la mémoire de la console.
Numéro de série inférieur	**Admin/Tech :** voir	Stocké dans la mémoire de la console.
Emplacement	**Admin/Tech :** voir Modifier	Entré dans la console au moment de l'enregistrement.
Offre groupée	**Admin/Tech :** voir	Affiche la version actuelle ainsi qu'une liste des mises à jour logicielles effectuées. La mise à jour fait automatiquement partie de la mise à niveau de chaque logiciel.
Vérification d'intervalle	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	Stocké dans la mémoire de la console.
Intervalle de battements cardiaques	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	Détermine la fréquence des communications de la console avec le serveur.

Paramètre	Accès	Détail
Intervalle minimum des battements cardiaques	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	Nombre minimum de fois que la console communique avec le serveur sur une période de temps donnée.
Intervalle maximum des battements cardiaques	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	Nombre maximum de fois que la console communique avec le serveur sur une période de temps donnée.
Adresse Mfe MAC	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	Stocké dans la mémoire de la console.
Serveur de synchronisation réseau 1	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	
Serveur de synchronisation réseau 2	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	
Serveur de synchronisation réseau 3	Seuls les techniciens d'entretien de Precor sont habilités à modifier ce paramètre.	
Type de machine	**Admin/Tech :** voir	Type d'équipement.

Utilisation de l'équipement

Les paramètres relatifs à l'utilisation de l'équipement fournissent des informations sur l'utilisation individuelle ainsi que sur le cumul de l'ensemble des différentes utilisations de l'équipement. Ces informations et ces paramètres sont accessibles uniquement aux administrateurs et aux techniciens d'entretien agréés.

Pour afficher ces paramètres d'utilisation :

1. Utilisez le mot de passe et le code administrateur pour afficher les paramètres de l'équipement.
2. Appuyez sur **Utilisation de l'équipement**.

Tableau 3. Paramètres d'utilisation de l'équipement

Paramètre	Accès	Détail
Durée des entraînements cumulés en secondes	**Admin/Tech :** voir	Nombre total de secondes. Les secondes sont décomptées à partir du moment où le chronomètre de l'entraînement est déclenché.
Distance des entraînements cumulés	**Admin/Tech :** voir	• Les tapis de course consignent le nombre de miles parcourus • Les AMT afficheront une distance horizontale en miles ou en foulée suivant le modèle de l'appareil • Les vélos elliptiques convertissent le nombre total de foulées en miles • Les vélos convertissent le nombre total de révolutions en miles
Séances d'entraînements cumulées	**Admin/Tech :** voir	Nombre total de séances. Une séance est décomptée à condition que l'écran de résumé s'affiche.
Heure et date du début du dernier entraînement	**Admin/Tech :** voir	Date du début du dernier entraînement.
Heure et date de la fin du dernier entraînement	**Admin/Tech :** voir	Date de la fin du dernier entraînement.

Paramètres du système

Utilisez le mode Paramètres du système pour tester votre appareil et définir les paramètres de manière avantageuse pour vos adhérents comme pour votre établissement. Le menu Paramètres du système n'est visible que des administrateurs et des techniciens d'entretien agréés.

Le menu Paramètres du système contient les sections suivantes :

- Connectivité
- Affichage
- Réglages TV
- Limites d'entraînement
- Gestion des paramètres

Precor vous recommande de configurer vos consoles P80 de votre centre en partageant les fichiers de configuration. Configurez manuellement une console P80 par type d'appareil de fitness. Par exemple, configurez une console de tapis de course, une console d'EFX, une console d'AMT, etc.

Une fois terminé, vous pouvez exporter les paramètres de chaque type d'appareil sur une clé USB puis les importer dans les autres consoles P80 installées sur les autres appareils de même type.

Pour de plus amples informations, consultez la section *Gestion des paramètres*.

Connectivité

La configuration de votre réseau et de votre infrastructure audio et vidéo requiert une certaine expertise. Precor vous recommande fortement de vous adresser à un entrepreneur qualifié pour mettre en place cette infrastructure.

Ce paramètre fournit les informations suivantes :

- Type de réseau
- Configuration
- Statut
- Adresse IP
- Serveur Preva

Pour afficher les informations relatives à la connectivité :

1. Utilisez le mot de passe et le code administrateur pour afficher les paramètres de l'équipement.
2. Appuyez sur **Paramètres du système**, puis sur **Connectivité**.

Tableau 4. Paramètres de connectivité

Réglages	Valeur par défaut	Détail
Type de réseau	Filaire	
Configuration	Automatique	Automatique ou Manuelle Appuyez sur Paramètres réseau pour afficher • Adresse IP • Masque réseau • Passerelle • DNS primaire • DNS secondaire
Statut		Connecté ou Non connecté
Adresse IP		Spécifique à l'emplacement
Serveur Preva		URL spécifique à la région

Affichage

Utilisez les paramètres d'affichage pour personnaliser les paramètres de langage et de fuseau horaire pour votre établissement.

Pour voir et modifier les paramètres d'affichage:

1. Utilisez le mot de passe et le code administrateur pour afficher les paramètres de l'équipement.
2. Appuyez sur **Réglages du système** puis sur **Affichage**.

Tableau 5. Paramètres d'affichage

Paramètre	Options du paramètre	Valeur par défaut
Langue par défaut	Sélectionnez une langue dans la liste des langues disponibles	Anglais
Unités de mesure	Système américain Système métrique	Système américain
Délai de passage en mode Attente	• 5 minutes • 15 minutes • 30 minutes • 60 minutes	15 minutes
Fuseau horaire	GMT-10 à GMT + 12	GMT-01 Açores, Cap Vert
Accès au navigateur Internet	Activé/Désactivé	Activé
Tableau de bord Preva Net	Activé/Désactivé	Activé

Paramètres TV

Les paramètres TV vous aident à régler les chaînes de télévision pour vos adhérents.

Les paramètres TV sont les suivants :

- Guide des chaînes
- Région
- Chaîne par défaut
- Correction du volume
- Ignorer les chaînes sans nom
- Balayage approfondi
- Sous-titrage codé
- Exporter/importer des noms de chaîne

Pour afficher les informations relatives aux paramètres TV :

1. Utilisez le mot de passe et le code administrateur pour afficher les paramètres de l'équipement.
2. Appuyez sur **Paramètres du système**.
3. Appuyez sur **Affichage**, puis sur **Guide des chaînes**.

Configurations des chaînes

Il existe deux différentes manières de paramétrer les configurations des chaînes TV pour la console P80. Vous pouvez rechercher les chaînes disponibles ou ajouter des chaînes manuellement.

Precor vous recommande de paramétrer une console P80 par type d'équipement avec les définitions des chaînes ainsi que le texte des chaînes, puis d'exporter ces paramètres sur vos autres consoles P80. Cette méthode garantit que toutes les consoles P80 de votre équipement ont la même configuration.

Pour rechercher les chaînes disponibles :

1. Appuyez sur **Paramètres du système**.
2. Dans le menu Paramètres du système, appuyez sur **Paramètres TV**.
3. Appuyez sur **Guide des chaînes**, puis sur **RECHERCHER**.

   La console recherche les chaînes disponibles, puis l'ensemble des chaînes disponibles s'affiche à l'écran.

   Remarque : si des chaînes analogiques manquent à votre liste, effectuez un balayage approfondi pour inclure les chaînes manquantes ou les chaînes avec des signaux plus faibles.

Pour effectuer un balayage approfondi :

1. Appuyez sur **Paramètres du système**.
2. Dans le menu Paramètres du système, appuyez sur **Paramètres TV**.
3. Appuyez sur **Balayage approfondi**.

   Remarque : ce balayage peut prendre jusqu'à deux heures.

Pour supprimer une chaîne du Guide des chaînes :

1. Sur l'écran Guide des chaînes, appuyez sur le nom de la chaîne que vous souhaitez supprimer.
2. Appuyez sur le bouton **Supprimer** qui apparaît à côté de la liste.
3. À l'apparition du message « Êtes-vous sûr ? », vérifiez que vous voulez continuer et appuyez sur **Oui**.

Tableau 6. Paramètres TV

Paramètres	Détail	Valeur par défaut
Guide des chaînes	À utiliser pour rechercher des chaînes de base	
Région	Sélectionnez la région correspondant au lieu.	États-Unis
Chaîne par défaut	Choisissez une chaîne par défaut pour l'équipement. Il s'agit de la chaîne qui s'affichera lorsque la fonction TV sera activée.	
Correction du volume		0

Paramètres	Détail	Valeur par défaut
Ignorer les chaînes sans nom	À utiliser pour supprimer les chaînes qui ne sont pas valides ou cryptées.	Arrêter
Balayage approfondi	À exécuter pour identifier les chaînes analogiques manquantes par le balayage de base ou les chaînes avec des signaux faibles. Peut durer jusqu'à deux heures.	Arrêter
Sous-titrage codé	Sélectionnez ON si vous souhaitez faire disparaître le sous-titrage codé de votre écran TV.	Arrêter
Exporter/importer des noms de chaîne	Importez les noms de chaîne une fois que le balayage des chaînes de base est terminé.	Arrêter

Modifier le fichier d'export/import des chaînes

Remarque : vous devrez rechercher des chaînes avant de pouvoir exporter le fichier. Si vous n'avez pas recherché les chaînes, référez-vous à Configurations de chaînes dans la section précédente.

Exporter la liste des chaînes de l'équipement de fitness génère un fichier nommé liste-chaînes.ini. Ce fichier peut être utilisé pour spécifier des noms de chaîne dans des langues qui ne sont pas encore supportées par la console P80.

Pour exporter ce fichier depuis votre console :

1. Saisissez votre code pour afficher Paramètres du système. Pour trouver votre code, référez-vous à *Configurer les paramètres du système*.
2. Insérez une clé USB dans la console.
3. Dans le menu Paramètres, appuyez sur **Paramètres du système**.
4. Dans le menu Paramètres du système, appuyez sur **Gérer les paramètres**, puis **Exporter vers la clé USB**.
5. Dans le menu Paramètres du système, appuyez sur **Paramètres TV**, puis **Exporter/importer les noms de chaîne**.
6. Appuyez sur **Exporter vers la clé USB**. Le fichier liste-chaînes.ini est enregistré sur votre clé USB dans le dossier /precor.
7. Retirez la clé USB de la console et insérez-la dans le port de votre ordinateur.

Pour éditer le fichier et le télécharger à nouveau :

Remarque : vous aurez besoin d'un programme d'édition compatible UTF-8 pour ouvrir le fichier liste-chaînes.ini. Ces programmes sont disponibles gratuitement sur Internet.

1. En utilisant l'éditeur, ouvrez le fichier channel_list.ini et modifiez les noms de chaîne situés à droite du signe égal. Ne modifiez pas les informations à gauche du signe égal, ou le signe égal lui-même.
2. Enregistrez le fichier et fermez l'éditeur. Cela empêche de lire ou d'écrire des erreurs sur la clé USB.
3. Retirez la clé USB de votre ordinateur et réinsérez-la dans la même console utilisée pour l'export initial.
4. Dans le menu Paramètres du système, appuyez sur **Paramètres TV**, puis **Exporter/importer les noms de chaîne**.
5. Appuyez sur **Importer depuis la clé USB**. Le fichier liste-chaînes.ini mis à jour est chargé et le Guide des chaînes affiche les noms de chaîne mis à jour.

Le fichier .ini mis à jour et les configurations de chaîne peuvent être exportés vers une clé USB avec d'autres paramètres d'équipement et téléchargés sur d'autres consoles montées sur le même type d'équipement de fitness.

Pour plus d'informations, voir *Gérer les paramètres*.

Limites d'entraînement

Le paramétrage de limites d'entraînement vous permet de contrôler la manière dont l'appareil est utilisé. Utilisez ces paramètres pour créer des limites raisonnables relatives à l'utilisation de l'appareil, notamment concernant la vitesse, l'inclinaison, la résistance et la durée.

En général, l'utilisation d'un appareil de fitness dépend de sa popularité auprès des utilisateurs et de sa disponibilité aux heures de grande fréquentation d'un établissement. Les paramètres limitant la durée des entraînements permettent à un établissement de restreindre l'utilisation d'un appareil aux heures de grande fréquentation afin de garantir un accès plus démocratique à l'appareil.

Les paramètres de Limites d'entraînement ne sont ni associés à un profil utilisateur, ni enregistrés dans le cadre d'un compte utilisateur personnel, et les utilisateurs n'y ont pas accès. Seuls les administrateurs et les techniciens d'entretien peuvent afficher et modifier les droits d'accès.

Pour modifier les paramètres de Limites d'entraînement :

1. Utilisez le mot de passe et le code administrateur pour afficher les paramètres de l'équipement.
2. Appuyez sur **Réglages du système** puis sur **Limites de l'entraînement**.

Tableau 7. Paramètres de Limites d'entraînement

Nom du paramètre	Options du paramètre	Valeur par défaut
Durée d'entraînement maximale	Utilisez le clavier numérique à l'écran pour entrer la durée d'entraînement maximale autorisée sur cet appareil de fitness	60 minutes
Durée de pause maximale	• 1 seconde • 5 secondes • 15 secondes • 30 secondes • 60 secondes • 120 secondes • 300 secondes	30 secondes
Délai pour le récapitulatif	• Aucune temporisation • 30 secondes • 60 secondes • 120 secondes	60 secondes
Plage de résistance (Vélo)	• Basse • Moyenne • Haute	Haute
Vitesse maximale (Tapis de course)	1–16 mph	16 mph
Inclinaison maximale (Tapis de course)	0–15 (La plage d'inclinaison s'étend de -3 à 15)	15
Auto Stop (Tapis de course)	• Activé • Désactivé	Activé
Niveau automatique de CrossRamp (EFX)	• Définit la position par défaut de la CrossRamp	10

Gestion des paramètres

Utilisez la fonction « Gérer les paramètres » pour enregistrer les paramètres personnalisés de l'appareil sur une clé USB ou pour importer des mises à jour logiciel à partir d'une clé USB.

Precor vous recommande de configurer vos consoles P80 de votre centre en partageant les fichiers de configuration. La méthode la plus simple pour ce faire est de configurer manuellement une console P80 pour chaque type d'appareil de fitness. Par exemple, configurez une console de tapis de course, une console d'EFX, une console d'AMT, etc.

Lorsque la configuration est terminée, exportez le fichier des paramètres de la console paramétrée manuellement puis importez ces paramètres dans toutes les autres consoles P80 installées sur des appareils de même type.

Pour enregistrer les paramètres de votre appareil sur une clé USB :

1. Introduisez une clé USB dans la console.
2. À partir du menu **Paramètres système**, appuyez sur **Gérer les paramètres**, puis sur **Exporter vers une clé USB**.
3. Appuyez sur **OK** pour accepter l'exportation.

Remarque : cette procédure exporte le fichier channel-list.ini mis à jour ainsi qu'un fichier plus important contenant les paramètres de l'appareil, les paramètres de réseau et les fréquences des chaînes.

Une fois ces paramètres exportés, retirez la clé USB de la console et introduisez-la dans les consoles P80 installées sur les appareils de même type afin de télécharger vos paramètres personnalisés.

Pour exporter les paramètres de l'appareil à partir d'une clé USB :

1. Introduisez une clé USB contenant vos paramètres personnalisés dans la console.
2. À partir du menu Paramètres système, appuyez sur **Gérer les paramètres**, puis sur **Importer à partir d'une clé USB**.
3. Appuyez sur **OK** pour accepter l'importation.

Chapitre 3

Présentation aux utilisateurs de la console P80

La console P80 offre une représentation visuelle et un écran tactile très clairs, ce qui encourage l'exploration des programmes. Les multiples entraînements préréglés sont conçus pour aider chaque utilisateur à atteindre ses objectifs de fitness, et les touches de la console et les commandes durables des mouvements sont à la fois réactives et simples d'utilisation.

Important : *veuillez passer en revue les sections suivantes de ce guide avec vos utilisateurs avant de les autoriser à utiliser l'équipement de fitness :*

- *Importantes consignes de sécurité*
- *Utilisation de l'attache de sécurité (tapis de course uniquement)*
- *Formation des utilisateurs*

Changement de la langue par défaut

L'écran de bienvenue affiche la langue sélectionnée par défaut correspondant à votre zone géographique.

Pour modifier la langue par défaut avant de commencer votre entraînement :

1. Dans l'écran de bienvenue, appuyez sur l'icône des langues.

Figure 9: Icône de langue

2. Dans l'écran Langues, sélectionnez la langue de votre choix et appuyez sur **OK**.

   Les écrans s'affichent maintenant dans la langue que vous avez sélectionnée.

Utilisation de la fonction de détection de la fréquence cardiaque

Remarque : les performances de la détection de la fréquence cardiaque peuvent varier suivant la physiologie, le niveau de forme, l'âge et autres facteurs propres à l'utilisateur. Les mesures de la fréquence cardiaque peuvent sembler irrégulières si vos mains sont sèches, sales ou grasses, ou si la peau de vos paumes est particulièrement épaisse. L'application d'une lotion pour les mains peut également provoquer un affichage de mesures inégal. Veuillez par ailleurs vous assurer que les capteurs sont propres et permettent le maintien d'un contact approprié.

Pour utiliser la fonction de détection de la fréquence cardiaque, placez la paume de la main directement sur les capteurs métalliques de fréquence cardiaque des poignées de l'appareil. Pour des mesures plus précises de la fréquence cardiaque, veillez à bien respecter les conseils suivants :

- Chaque main doit tenir le capteur pour que celui-ci puisse enregistrer votre fréquence cardiaque.

- Plusieurs battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires à l'enregistrement de votre fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les capteurs trop fermement. Maintenez une pression souple et enveloppante. Tenir les poignées trop fermement peut avoir une incidence négative sur la mesure de votre fréquence cardiaque.
- Au cours de l'entraînement, votre transpiration vous aidera à transmettre le signal de votre fréquence cardiaque. Si vous avez des difficultés à déterminer votre fréquence cardiaque avec les poignées, réessayez les capteurs ultérieurement pendant l'entraînement pour voir si vous réussissez à obtenir un signal.
- Si vous ne parvenez pas à utiliser la fonction de détection de la fréquence cardiaque, Precor vous recommande d'utiliser un cardiomètre.

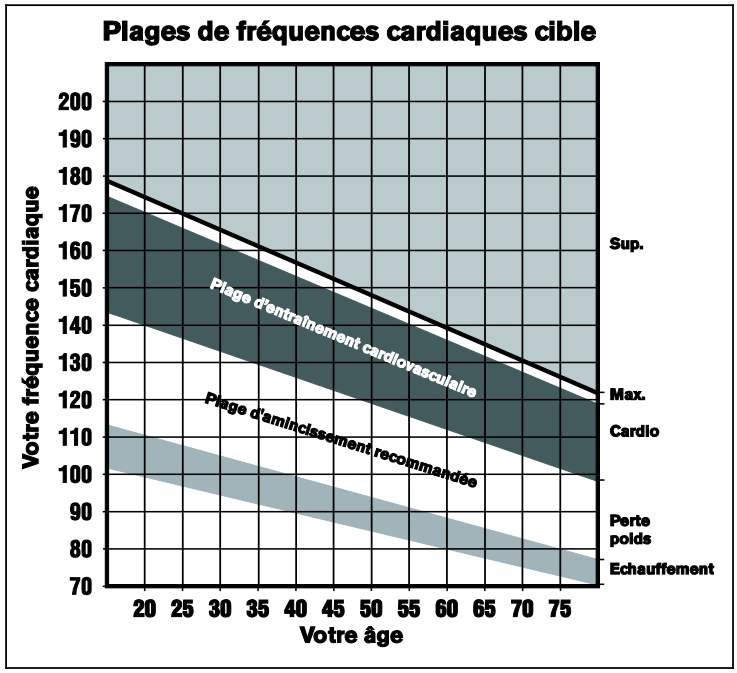


Figure 10: Plages de fréquences cardiaques cibles

ATTENTION: Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Votre fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins votre âge.

Utilisation d'une ceinture cardio

AVERTISSEMENT **Les signaux utilisés par la ceinture cardio (ou cardiofréquencemètre avec sangle) peuvent interférer avec les stimulateurs cardiaques ou d'autres dispositifs implantés. Consultez votre médecin et les directives des fabricants de votre ceinture cardio et de votre dispositif implanté avant d'utiliser ce type d'appareil.**

Le port d'une ceinture cardio au cours de votre entraînement permet de recevoir des informations sur votre fréquence cardiaque en continu. Pour que l'équipement détecte votre rythme cardiaque, vous devez saisir les capteurs tactiles de fréquence cardiaque ou porter une ceinture cardio pendant l'entraînement. En présence de données provenant à la fois des capteurs tactiles et d'un émetteur sans fil, les données provenant des capteurs tactiles prévalent et seront affichées.

Remarque : Pour recevoir une mesure précise, la ceinture doit être en contact direct avec la peau au niveau du sternum inférieur (juste en dessous de la ligne de la poitrine pour les femmes).

Mode d'utilisation d'une ceinture cardio :

1. Humectez avec précaution le dos de la ceinture avec de l'eau du robinet.

   Important : *N'utilisez pas d'eau désionisée. Elle ne contient pas les minéraux et sels appropriés pour permettre la conduction des impulsions électriques.*
2. Réglez la ceinture et attachez-la autour de votre poitrine. Le port de la ceinture doit être confortable et ne pas limiter vos mouvements.
3. Vérifiez que le côté droit de la ceinture cardio est tourné vers le haut et que la ceinture est placée horizontalement sur la poitrine en son milieu.
4. Assurez-vous de la bonne position de la ceinture en vérifiant que la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement est active. Si une fréquence cardiaque est enregistrée, la position de la ceinture cardio est correcte. Si l'équipement n'enregistre pas de rythme cardiaque, réajustez la ceinture puis vérifiez à nouveau la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement.

Utilisation des différentes vues d'écran

Important : *certaines fonctions Preva ne sont disponibles qu'aux abonnés de Preva. Contactez Precor pour mettre à jour votre abonnement.*

Utilisez le bouton Vues pour modifier le type d'information affiché à l'écran à tout moment. Les différents écrans disponibles sont les suivants :

- **Vue Progression de l'entraînement** — affiche les panneaux, la barre d'icônes et la barre de statut. Cette vue vous permet de vous concentrer totalement sur votre entraînement.
- **Vue État** — n'affiche que la barre d'état et la barre d'icônes, le centre de la console étant disponible pour visualiser tout contenu média.
- **Vue Média en cours de lecture** — n'affiche que le contenu média et les boutons Vues et Chaînes. Cette vue vous permet de vous concentrer totalement sur le contenu média de votre choix.

  Remarque : le nom du bouton Chaînes change selon le média que vous utilisez. Par exemple, si vous consultez un guide d'entraînement, le nom du bouton sera Vidéos.
- **Vue Preva Net** — affiche du contenu RSS et fournit un accès complet au navigateur Internet.
- **Objectif hebdomadaire** — requiert un compte Preva et un mot de passe. Permet de suivre vos progrès par rapport à l'objectif que vous vous êtes fixé.

Changer d'écran

Le bouton Vues apparaît en bas à droite de l'écran d'entraînement lorsque le panneau des Progrès personnels est visible.

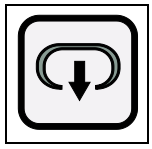


Figure 11: Icône des vues

Pour afficher ce panneau :

- Appuyez sur **Quick Start**.
- Appuyez sur **Entraînements**, choisissez un entraînement préréglé, puis **GO**.
- Sélectionnez l'entraînement présenté sur l'écran de Bienvenue en appuyant sur **GO**.

Pour changer de vue :

1. La vue par défaut est la vue Entraînement. Faites glisser les panneaux l'un contre l'autre à l'écran afin de visualiser le panneau Médias.
2. Appuyez sur **Vues** deux fois pour afficher la vue État.
3. Appuyez sur **Vues** une troisième fois pour faire disparaître la vue État et n'afficher que la vue Médias.

Utilisation du panneau de Progression de l'entraînement

Utilisez le panneau de Progression de l'entraînement pour personnaliser votre entraînement. Il s'agit du premier panneau qui s'affiche lorsque vous sélectionnez un entraînement ou appuyez sur **GO**. Si vous visualisez le panneau Médias, vous pouvez revenir au panneau de Progression de l'entraînement de deux façons.

Pour revenir au panneau de Progression de l'entraînement :

1. Sur le panneau Médias, appuyez sur l'icône **Entraînement**, ou faites glisser le bord droit du panneau suivant sur l'écran.
2. Le panneau **Progression de l'entraînement** décrit l'entraînement sélectionné en cours. Des boutons se trouvent à droite du cadre.

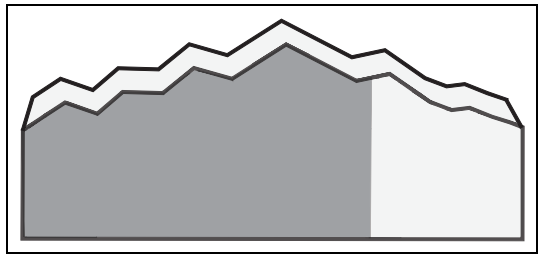


Figure 12: Icône de progression de l'entraînement

Tableau 8. Boutons de Progression de l'entraînement

Bouton	Action
Entraînements	Affiche une liste d'objectifs et d'entraînements prédéfinis disponibles sur cet appareil.
Durée	Réglez la durée de votre entraînement.
Infos personnelles	Saisissez votre âge et votre poids.

Bouton	Action
Objectif	Sélectionnez Distance ou Calories comme objectif pour votre séance d'entraînement. Distance maximum : 80 km (50 miles). Calories maximum : 5 000 calories.
Favoris	**Remarque :** cette fonctionnalité est uniquement disponible pour les utilisateurs qui se sont connectés à un compte Preva. Affiche une liste des entraînements que vous avez enregistrés dans vos Favoris. Sélectionnez-en un pour le revoir.

Utilisation du panneau Médias

Le panneau Médias en cours de lecture affiche les sources médias disponibles. Sélectionnez une source média telle que la télévision ou un iPod, puis utilisez la fonction de navigation audio pour écouter ce média tout en naviguant sur Preva Net.

Pour choisir une source média :

1. Sur un panneau de Progression de l'entraînement, appuyez sur l'icône **Médias**, ou faites glisser le bord droit du panneau suivant sur l'écran.

Figure 13: Icône Médias

2. Le panneau **Médias** décrit la sélection média en cours. Naviguez dans ce panneau en utilisant les boutons situés à droite du cadre.

Tableau 9. Boutons Médias

Bouton	Action
Chaîne précédente	Vous renvoie à la précédente source média ou chaîne de télévision.
Chaînes de télévision	Affiche la liste des chaînes.
Guides d'entraînement	Affiche une liste de tutoriels vidéo.
iPod®	Sélectionne l'iPod comme source et met à jour le panneau Médias.
Désactivé	Désactive tous les médias.

Connexion et utilisation de votre iPod®

Vous pouvez écouter vos musiques préférées et contrôler votre iPod directement depuis la console.

Pour connecter votre iPod :

1. Insérez l'iPod dans le compartiment prévu à cet effet au sommet de la console.

   Le panneau Médias affiche le message **Lecture iPod en cours** ainsi que le nom de la chanson en cours de lecture.
2. Branchez votre casque audio dans la console.

   Remarque : assurez-vous que votre casque audio est bien branché dans la console et non dans votre iPod. S'il est branché dans votre iPod, vous ne pourrez pas en régler le volume par le biais des touches de la console.
3. Pour faire une pause, appuyez sur le bouton pause.

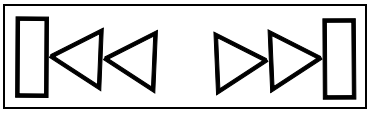


Figure 14: Boutons Piste

4. Pour changer de chanson, appuyez sur les boutons de sélection des pistes.

Utilisation du panneau Preva Net

AVERTISSEMENT

Pour les tapis de course : n'utilisez les fonctions de saisie ou de navigation Internet que lorsque vous marchez à un rythme lent et décontracté. Stabilisez-vous toujours en tenant un guidon fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation Internet.

Pour les appareils AMT et EFX : stabilisez-vous toujours en tenant un guidon fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation Internet.

L'option Preva Net fournit du contenu Internet et un accès complet au navigateur Internet. Vous pouvez activer ou désactiver cette fonction dans les réglages du système de votre équipement.

Important : *certaines fonctions Preva ne sont disponibles qu'aux abonnés de Preva. Contactez Precor pour mettre à jour votre abonnement.*

Pour ouvrir Preva Net :

1. Sur l'écran de Bienvenue, appuyez sur **Entraînements** ou **Quick Start** pour commencer un entraînement.
   Une fois que votre entraînement commence, l'icône Preva Net apparaît en bas de votre écran.
2. Appuyez sur l'icône **Preva Net**.

Figure 15: Icône Preva Net

3. Sur le panneau Preva Net, sélectionnez une option.

Tableau 10. Panneau Preva Net

Bouton	Action
Sites offerts	Affiche les fils d'actualité présentant un intérêt spécifique pendant un entraînement.
Fils d'actualité Preva	Affiche les fils d'actualité sélectionnés par la direction de votre établissement. **Remarque :** L'administrateur de l'établissement peut renommer le bouton **Fils d'actualité Preva** à sa convenance.
Tous	Affiche une plus grande sélection de fils d'actualité.
Web	Ouvre une fenêtre de navigateur.
Désactivé	Désactive la fonction Preva Net.

Chapitre 4

Début de votre entraînement

ATTENTION : si vous utilisez un tapis de course, veillez à bien fixer l'attache de sécurité à vos vêtements avant de commencer votre entraînement.

La console P80 offre de nombreuses options d'entraînement différentes. Les sections suivantes expliquent le type d'entraînements disponibles et la manière de commencer à les utiliser.

Commencer un entraînement QuickStart™

L'entraînement QuickStart vous permet de commencer votre séance en mode Manuel. Les calculs par défaut, tels que le nombre de calories brûlées, concernent une personne pesant 68 kg (150 livres)et âgée de 35 ans. Vous pouvez effectuer un entraînement en utilisant les valeurs par défaut ou en personnalisant les paramètres.

Pour commencer vos exercices immédiatement :

1. Appuyez sur **Quick Start**.

   Le message **Bon Entraînement !** (ou **Démarrage du tapis de course**) apparaît à l'écran et l'entraînement manuel commence.

   Remarque : pour les tapis de course, l'appareil entame un compte à rebours de trois secondes **3, 2, 1** avant que la bande de course ne commence à bouger.

2. Vous pouvez appuyer sur **Pause** à tout moment pendant un entraînement. Lorsque vous appuyez sur Pause, l'entraînement s'interrompt et vous pouvez choisir de **Reprendre** ou de **Terminer** votre entraînement.

   Si vous choisissez de terminer un entraînement, l'écran **Résumé de l'entraînement** affiche le statut de votre entraînement pour cette séance.

Commencer un entraînement présenté

L'entraînement présenté apparaît dans l'un des panneaux de l'écran de bienvenue. Utilisez les entraînements présentés pour explorer les avantages des programmes de fitness préréglés et varier votre entraînement.

Pour commencer un entraînement présenté, appuyez sur **Go** dans le panneau **Entraînement présenté**.

Commencer un entraînement préréglé

Les entraînements préréglés représentent une manière intéressante d'adapter vos entraînements à vos objectifs de fitness, de rester motivé et de varier un peu à vos séances.

Les entraînements préréglés s'appuient sur l'âge et le poids pour calculer les objectifs en termes de calories et de fréquence cardiaque. Vous pouvez saisir ces informations au début de l'entraînement. En l'absence d'informations, l'entraînement applique les paramètres par défaut pour calculer les valeurs d'entraînement.

Pour commencer un entraînement préréglé :

1. Dans l'écran de bienvenue, appuyez sur **Entraînements**.

   Un écran Entraînements apparaît.
2. Chaque titre d'objectif à l'écran peut être agrandi afin d'afficher les entraînements disponibles dans ce groupe. Pour afficher les entraînements disponibles pour un objectif particulier, appuyez sur un titre d'entraînement correspondant à cet objectif.
3. Pour commencer un entraînement spécifique, appuyez sur le nom de l'entraînement, puis sur **GO**.

   Le message **Bon entraînement !** apparaît à l'écran et l'entraînement manuel commence.

   Remarque : pour les tapis de course, l'appareil entame un compte à rebours de trois secondes **3, 2, 1** avant que la bande de course ne commence à bouger.
4. Vous pouvez appuyer sur **Pause** à tout moment pendant un entraînement. Lorsque vous appuyez sur Pause, l'entraînement est interrompu. Vous pouvez ensuite choisir de **Reprendre** ou de **Terminer** votre entraînement. Pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur **Reprendre**.

   Si vous choisissez de terminer un entraînement, l'écran **Résumé de l'entraînement** affiche le statut de votre entraînement pour cette séance.

Tableau 11. Description des Entraînements préréglés

Objectif	Détails de la séance d'entraînement
Perdre du poids	Choisissez à partir de différents types d'entraînement conçus pour encourager la perte de poids.
Être en forme	Maintenez votre niveau de fitness afin de rester actif et en forme.
Se tonifier	Tonifier vos jambes. Choisissez des entraînements ciblant les mollets, les cuisses ou les fessiers.
Pousser ses performances	Choisissez des intervalles de haute intensité ou travaillez votre endurance.
Tester votre niveau de forme	Testez votre niveau de forme sur la base de votre âge et de votre poids.

Mettre fin à un entraînement

Pour mettre un terme à votre entraînement, appuyez sur **Pause** puis sur **Terminer**. Un écran résumant votre entraînement apparaît. Les mesures comprennent :

- Distance
- Les calories
- Durée
- Cadence moyenne de mouvements/min (ou la mesure appropriée suivant le type d'appareil)
- Fréquence cardiaque moyenne

Informations personnelles et Paramètres de progression

Avant de commencer les tests de condition physique ou le programme de fréquence cardiaque, un message vous demande d'entrer vos informations personnelles dans le panneau de progression de l'entraînement. Ces informations peuvent inclure votre âge, votre poids ou la durée de séance souhaitée. L'appareil utilise ces informations pour calculer avec précision votre dépense énergétique pendant l'entraînement si vous souhaitez suivre l'évolution de votre consommation de calories ou votre dépense énergétique en watts.

Pour saisir vos paramètres personnels :

1. Commencez les exercices en appuyant sur la touche **Quick Start**™ ou en sélectionnant **Entraînement**.

   Un panneau de progression de l'entraînement apparaît à l'écran.

2. Dans le panneau, appuyez sur la touche **Durée** pour entrer la durée souhaitée des exercices.
3. Dans le panneau, appuyez sur la touche **Infos personnelles** pour saisir votre âge et votre poids.

Tableau 12. Exemples de paramétrages des informations personnelles

Paramètre	Paramétrage des options	Valeur par défaut	Accès	Détail
Âge	• Plus de 85 • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • Moins de 18	35	**Admin/Tech :** Aucun	Saisissez votre âge sous forme de valeur ou de plage.
Poids	• Plus de 310 • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • Moins de 110	170	**Admin/Tech :** Aucun	Saisissez votre poids sous forme de valeur ou de plage.

Ajustement de l'intensité de l'entraînement

Pour ajuster l'inclinaison, la vitesse et/ou la résistance de l'équipement, utilisez les commandes de mouvements situées juste en dessous des touches de la console.

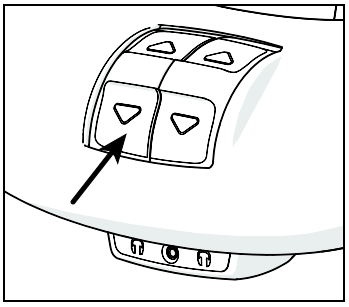


Figure 16: Commandes de la vitesse

Réglez les commandes de mouvements vers le haut ou vers le bas pour modifier l'inclinaison, la vitesse ou la résistance.

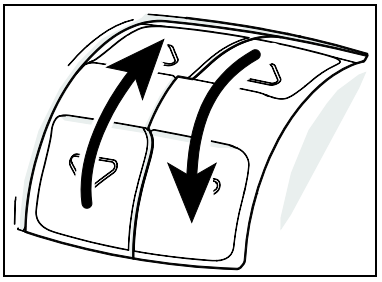


Figure 17: Réglage de la hauteur du contrôle des mouvements

De nombreux entraînements préréglés prévoient un ajustement automatique de ces réglages visant à respecter l'intensité de l'entraînement. Vous pouvez ajuster les paramètres des commandes et ignorer les paramètres d'entraînement par défaut à tout moment de l'entraînement.

Visualisation du statut de votre entraînement en cours d'exercice

La Barre de statut contenant les mesures de statut est visible au sommet de l'écran de visualisation. Les informations affichées dans la Barre de statut vous permettent de mesurer la manière dont votre corps répond à la séance d'exercice. Les mesures de statut affichées par défaut sont les suivantes :

- Distance totale
- Calories brûlées
- Temps restant
- La Vitesse moyenne (affichée en foulées par minute, allure ou cadence suivant le type d'équipement)
- Fréquence cardiaque

Vous pouvez modifier la manière dont une mesure apparaît dans la Barre de statut. Par exemple, vous pouvez visualiser la durée de votre séance d'exercices en tant que temps écoulé ou temps restant.

Il existe deux manières de modifier l'affichage :

- Modifier le paramètre de la valeur par défaut.
- Modifier la vue de la Barre de statut.

Pour modifier les mesures de statut à l'aide de la Barre de statut :

1. Dans la **Barre de statut**, appuyez sur la flèche située dans le coin de la catégorie de statut pour en dérouler le menu.
2. Dans le menu déroulant, appuyez sur une mesure alternative pour l'afficher dans la Barre de statut.

   Cette mesure alternative se retrouve en haut de la Barre de statut, où elle remplace la mesure par défaut. Le menu se ferme.
3. Appuyez de nouveau sur la flèche pour que le menu se rétracte.
4. Répétez avec toute catégorie de statut pour personnaliser la vue du statut de votre entraînement.

   Remarque : les administrateurs et techniciens d'entretien peuvent ignorer les paramètres de statut.

Calcul du score de votre entraînement de fitness

Ces informations vous aident à interpréter votre score pour l'entraînement **Testez votre condition physique**.

Le score de ce test est déterminé par la formule suivante : Le taux de consommation d'oxygène (O_2) en ml par minute, modifié en fonction de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (220 - âge), divisé par le poids de l'utilisateur en kilogrammes.

Tableau 13. Tableaux de référence du score de fitness

Niveau de fitness faible

Age	Homme de niveau de fitness faible	Femme de niveau de fitness faible
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 ans et plus	< 24	< 22

Niveau de fitness moyen

Age	Homme de niveau de fitness moyen	Femme de niveau de fitness moyen
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 ans et plus	24 - 31	22 - 26

Niveau de fitness élevé

Age	Homme de niveau de fitness élevé	Femme de niveau de fitness élevé
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 ans et plus	> 31	> 26

Présentation des comptes Preva® à vos utilisateurs

Important : *certaines fonctions Preva ne sont disponibles qu'aux abonnés de Preva. Contactez Precor pour mettre à jour votre abonnement.*

Création d'un compte Preva

Preva est une expérience de fitness personnalisée spécialement conçue et développée pour aider vos utilisateurs à atteindre leurs objectifs. Les utilisateurs peuvent créer leur propre profil utilisateur, définir des objectifs hebdomadaires, suivre leurs progrès et gagner des badges amusants.

Ils peuvent également enregistrer leurs entraînements favoris afin de pouvoir les refaire ultérieurement.

Pour créer un compte, appuyez sur **Se connecter**.

Vous serez invité à entrer quelques informations personnelles, notamment votre âge et votre poids. Une fois ces informations entrées, elles sont enregistrées dans votre compte Preva.

La prochaine fois que vous vous connecterez à votre compte sur un appareil de fitness équipé de la fonction Preva, vos informations de compte Preva se chargeront et vous pourrez commencer à vous entraîner immédiatement. En outre, la touche *Se connecter* située sur l'écran de Bienvenue devient une touche *Favoris*. Cette fonction vous permet d'enregistrer vos entraînements favoris afin de les réutiliser ultérieurement.

Remarque : pour l'instant, une fois la création de votre compte effectuée, vous ne pouvez pas mettre à jour les informations de compte autres que le poids.

Tableau 14. Informations sur le compte

Type d'informations	Description
Adresse e-mail	Entrez une adresse e-mail valide.
Mot de passe	Créez un mot de passe de huit caractères minimum.
Âge	Entrez votre date de naissance. Votre âge est utilisé pour calculer les calories brûlées pendant les entraînements. ***Important :*** *pour créer un compte personnel, l'utilisateur doit être âgé d'au moins 13 ans.*

Type d'informations	Description
Poids	Votre poids est utilisé pour calculer vos données d'entraînements. Vous pouvez mettre à jour cette valeur au besoin pour indiquer votre poids actuel.
Nom d'affichage	Le nom affiché sur l'écran de Bienvenue lorsque vous vous connectez. Limité à 10 caractères.

Création d'un objectif

Important : *certaines fonctions Preva ne sont disponibles qu'aux abonnés de Preva. Contactez Precor pour mettre à jour votre abonnement.*

Utilisez le panneau Objectif hebdomadaire pour créer un objectif d'entraînement. Lors de la création d'un objectif, vous vous engagez à :

- Une valeur cible (distance, durée ou nombre de calories) pour chaque entraînement.
- Un nombre spécifique de fois que vous prévoyez de vous entraîner par semaine.

Preva va effectuer le suivi de vos progrès en fonction de l'objectif défini et enregistrer vos résultats cumulatifs.

Appuyez sur **Résultats cumulatifs** pour afficher les badges que vous avez gagnés.

Pour définir un objectif hebdomadaire :

1. Sur le panneau **Objectif hebdomadaire**, appuyez sur le bouton **Objectif hebdomadaire**.
2. Sur le panneau **Objectif hebdomadaire**, appuyez sur le nombre de jours que vous prévoyez de vous entraîner par semaine.
3. Sur le panneau **Choisissez un objectif**, appuyez sur la cible qui représente le mieux votre objectif de remise en forme :
   - Distance — quelle distance (nombre de kilomètres ou miles) voulez-vous parcourir par entraînement ?
   - Durée — combien de temps désirez-vous vous entraîner chaque jour ?
   - Calories — combien de calories désirez-vous brûler par entraînement ?

4. Entrez les valeurs définissant votre objectif de remise en forme, puis appuyez sur **Suivant**.

Tableau 15. Valeurs cibles

Objectif	Valeurs minimale et maximale	Par défaut
Distance	Maximum — 80 km / 50 miles Minimum — 1 km / 1 mile	5 kilomètres / 3 miles
Durée	Maximum — 120 minutes Minimum — 10 minutes	30 minutes
Calories	Maximum — 1 000 calories Minimum — 100 calories	350

5. Entrez votre **Poids**, puis appuyez sur **Suivant**.
6. Sur le panneau **Cible actuelle**, appuyez sur le bouton qui représente le mieux votre objectif de remise en forme.

Tableau 16. Valeurs de la cible actuelle

Cible actuelle	Définition
Être en forme	Conditionner votre système cardiovasculaire.
Perdre du poids	Brûler des calories et de la graisse.
Me tonifier	Tonifier les fessiers, les cuisses et les mollets.
Améliorer mes performances	Choisissez un programme à intervalles de haute intensité ou effectuez un entraînement d'endurance.

Le panneau Récapitulatif de l'objectif hebdomadaire présente un récapitulatif des informations sélectionnées pour créer votre objectif de remise en forme hebdomadaire. Vous pouvez mettre à jour ou modifier les valeurs de votre objectif hebdomadaire à tout moment.

Suivre vos progrès jusqu'à votre objectif

Utilisez le panneau Objectif hebdomadaire pour mettre à jour votre objectif hebdomadaire, suivre vos progrès et afficher vos résultats cumulatifs. Le Goal Compass™ (boussole des objectifs) consiste en un récapitulatif graphique de vos progrès hebdomadaires par rapport à votre objectif.

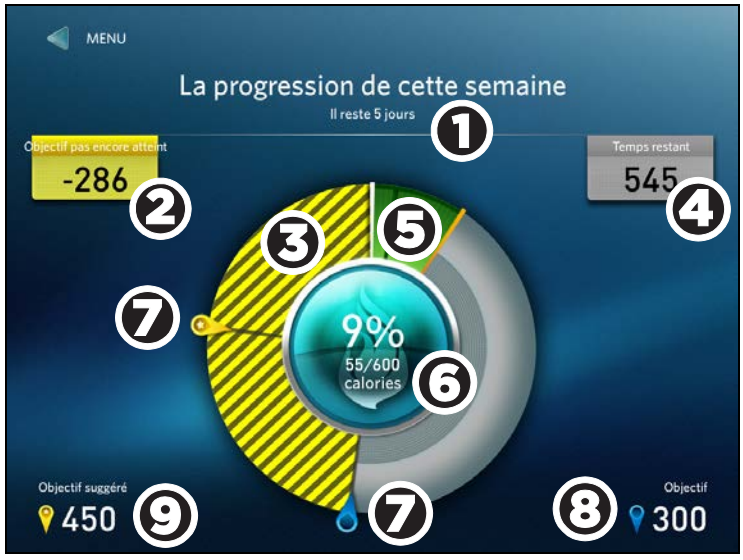


Figure 18: Progression des objectifs hebdomadaires

Tableau 17. Interprétation du panneau de Progression hebdomadaire

Numéro	Réglage	Définition
1	La progression de cette semaine	Jours restants pour atteindre votre objectif. Une semaine d'entraînement commence le lundi et se finit le dimanche.

Numéro	Réglage	Définition
❷	État Sur la bonne voie / Objectif non atteint	Lorsque vous définissez un objectif, vous vous engagez à une valeur cible pour chaque entraînement et à effectuer un certain nombre d'entraînements chaque semaine. Si vous avez dépassé la valeur cible lors d'un entraînement précédent, cette valeur vous montre l'avance que vous avez. Si vous n'avez pas atteint la valeur cible lors d'un entraînement précédent cette semaine-là, l'état de l'objectif vous montre la valeur totale que vous devez effectuer au cours des entraînements restants pour atteindre votre objectif hebdomadaire. Au fur et à mesure que vous vous entrainez et que vous rattrapez votre retard, cette valeur diminue.
❸	Déficit par rapport à l'objectif à atteindre	Vous montre la quantité d'exercice à effectuer pour rattraper votre retard et atteindre votre objectif hebdomadaire. Si vous n'avez pas atteint vos valeurs cibles lors d'un entraînement cette semaine-là, le Déficit par rapport à l'objectif à atteindre vous offre une indication visuelle vous signifiant que vous devez effectuer plus d'exercices durant chaque entraînement restant afin d'atteindre votre objectif hebdomadaire. Au fur et à mesure que vous rattrapez votre retard, la taille de cette zone diminue.
❹	Objectif hebdomadaire restant	Représente l'effort total restant pour atteindre votre objectif. Cette valeur reflète ce à quoi vous vous êtes engagé lorsque vous avez défini votre objectif hebdomadaire, moins ce que vous avez déjà effectué pendant cette semaine.
❺	Progression en temps réel	Montre ce que vous avez accompli par rapport à votre objectif et met à jour les données en temps réel au cours de l'entraînement.

Numéro	Réglage	Définition
❻	Récapitulatif de l'objectif hebdomadaire	Affiche la partie déjà accomplie de votre objectif hebdomadaire à la fois sous forme de fraction et de pourcentage.
❼	Repère d'objectif (en bleu) Repère d'objectif suggéré (jaune)	Le repère d'objectif montre la quantité d'exercice que vous vous êtes engagé à accomplir à chaque entraînement afin d'atteindre votre objectif hebdomadaire. Si vous avez accumulé du retard durant la semaine, le repère d'objectif suggéré vous montre le nombre d'exercices **supplémentaires** à accomplir à chaque entraînement restant pour atteindre votre objectif hebdomadaire.
❽	Objectif de l'entraînement	Montre la quantité d'exercice à accomplir à chaque entraînement pour atteindre votre objectif hebdomadaire. Ce nombre est la valeur que vous définissez lorsque vous créez votre objectif hebdomadaire.

Numéro	Réglage	Définition
❾	Objectif suggéré	Montre la quantité d'exercice à accomplir aujourd'hui pour atteindre votre objectif hebdomadaire. Ce nombre est égal au Déficit par rapport à l'objectif à atteindre divisé par le nombre d'entraînements restants pour cette semaine, ajouté à votre objectif quotidien en temps normal. Lorsque vous définissez votre objectif, vous vous engagez à atteindre une valeur cible pour chaque entraînement et à vous entraîner un nombre spécifique de fois chaque semaine. Si vous n'avez pas atteint la valeur cible lors de l'un des entraînements précédents de cette semaine-là, l'objectif suggéré vous aide à comprendre exactement la quantité d'exercice à accomplir au cours des entraînements restants pour atteindre votre objectif hebdomadaire. **Remarque :** dans cet exemple, l'utilisateur a accumulé un retard de 100 calories et il lui reste 4 entraînements. 100 / 4 = 25. La valeur 25 est ajoutée à l'objectif (350) et donne l'objectif suggéré (375).

Jetons Preva

Lorsque vous créez un compte Preva sur une console P80, vous pouvez utiliser un jeton Preva pour vous connecter à ce compte personnel. Contactez Precor pour de plus amples informations sur les jetons Preva.

Pour vous connecter à votre compte personnel, maintenez votre jeton Preva sur l'icône de jeton dans le coin supérieur droit de la console.

Figure 19: Icône de jeton Preva

Un jeton Preva peut être associé à un seul compte à la fois. Si vous perdez un jeton, ce jeton devient alors obsolète lorsque vous associez un nouveau jeton à votre compte.

Chapitre 5

Entretien

Pour maintenir l'appareil dans un état de fonctionnement approprié, effectuez les petites tâches de maintenance présentées dans cette section aux intervalles suggérés. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est doté d'un adaptateur de courant optionnel, débranchez celui-ci.**

Nettoyage de la Console et de l'Ecran

Une fois installés, la console et l'écran ne requièrent qu'un entretien limité. Precor vous recommande de nettoyer la console et l'écran avant chaque séance d'exercice.

Pour retirer toute poussière ou saleté de la console :

- Essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec une solution de 30 volumes d'eau pour 1 volume de Simple Green® (pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.simplegreen.com**).

Pour nettoyer l'écran :

- Le fabricant recommande de diluer un volume de solution d'alcool d'isopropyle à 91 % dans un volume d'eau, ou d'utiliser la solution d'alcool d'isopropyle à 91 % dans sa dilution originale. Veillez à bien respecter les précautions et instructions du fabricant avant d'utiliser tout solvant.

ATTENTION : certaines situations potentiellement dangereuses associées à l'utilisation d'alcool d'isopropyle peuvent donner lieu à des blessures mineures ou modérées ainsi qu'à des dommages matériels. Afin d'éviter ce genre de situation, respectez toutes les instructions et recommandations de la Fiche de données de sécurité et de l'étiquette du produit.

Important : *n'utilisez jamais de nettoyant acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture ou le revêtement pulvérisé, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau ou de liquide directement sur la console ou l'écran.*

- *Il est important d'éviter l'utilisation de tout produit chimique corrosif sur la console ou l'écran.*
- *Humidifiez toujours votre chiffon avant d'essuyer l'écran. Veillez à vaporiser le liquide nettoyant sur le chiffon et non directement sur l'écran, afin d'éviter que des gouttes coulent à l'intérieur de la console.*
- *Appliquez le produit nettoyant à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Evitez d'utiliser un chiffon qui accroche.*

Remplacement de la courroie (Modèles récents — AMT uniquement)

L'AMT utilise des courroies pour créer le mouvement. Ces courroies peuvent s'user et doivent être alors remplacées.

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 90 millions, le message **REMPL. COURR. BIENTOT** (les courroies doivent être bientôt remplacées) défile sur l'écran de Bienvenue. Lorsque ce message apparaît, l'AMT continue à fonctionner normalement.

Important: *Si ce message s'affiche sur votre AMT, veuillez contacter le service client de Precor pour obtenir de l'aide.*

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 100 millions (et que la courroie n'a pas été remplacée), le message **LES COURROIES DOIVENT ETRE REMPLACEES** défile continuellement sur l'écran de Bienvenue. Les touches de saisie ne sont plus fonctionnelles et l'utilisateur ne peut pas saisir de valeur ou commencer un entraînement tant que les courroies ne sont pas remplacées. Veuillez contacter le service client de Precor afin de fixer une date pour le remplacement des courroies.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-535 rev E, fr
13 mars 2013

Assemblage et entretien des Adaptive Motion Trainers® AMT séries 800

PRECOR®

Assemblage et entretien des Adaptive Motion Trainers® AMT séries 800

PRECOR®

Informations d'Édition

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES ADAPTIVE MOTION TRAINERS AMT SÉRIES 800

P/N 301704-532 rév. B

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Sous réserve de modifications techniques sans avis préalable.

Remarque sur les marques déposées

Precor, AMT, EFX et Preva sont des marques déposées de Precor Incorporated. Les autres noms figurant dans le présent document peuvent être des marques déposées ou commerciales de leurs propriétaires respectifs.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Consignes de sécurité importantes

Important : *à conserver pour référence ultérieure.*

Avant d'installer cet appareil, veuillez lire toutes les consignes de la documentation fournie avec votre équipement de remise en forme, y compris les guides d'assemblage et, les guides, avant d'installer cet appareil.

Remarque : ce produit est destiné à un usage commercial.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT **Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.**

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet appareil pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions comprennent notamment ce qui suit :

- Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications des étiquettes placées sur l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil consultent un médecin et passent un examen médical complet avant de commencer tout programme de remise en forme, surtout s'ils présentent une tension artérielle élevée, un taux de cholestérol élevé ou une maladie cardiaque, s'ils ont des antécédents familiaux associés à l'une des conditions précitées, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas régulièrement pratiqué de sport au courant de l'année passée ou s'ils sont sous prescription médicale.

  Équivalent français de la mention ci-dessous pour le marché canadien : *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Ne permettez pas aux enfants ou à des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, de monter dessus ou de s'en approcher. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance à proximité de appareil.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pendant leurs entraînements et évitent de porter des vêtements flottants. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne soient pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher les cheveux longs en arrière.

- Ne laissez jamais l'équipement sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de sa source d'alimentation s'il n'est pas utilisé, ainsi qu'avant de le nettoyer ou de faire effectuer toute réparation par un technicien agrée.

  Remarque : l'adaptateur de courant fourni en option sert de source d'alimentation pour tout équipement autonome.
- Utilisez l'adaptateur de courant fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur de courant sur une prise de terre appropriée, comme indiqué sur l'appareil.
- Faites attention en montant et en descendant de l'appareil.
- Pour les tapis de course : n'utilisez pas les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet lorsque vous marchez à des vitesses dépassant un **rythme lent et tranquille**. Veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet
- Pour les appareils AMT et EFX : Veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant l'utilisation.
- Éloignez le cordon d'alimentation ou l'adaptateur de courant fourni en option de toute surface chaude.
- Faites passer et disposez les câbles d'alimentation de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, à ce qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil soit suffisamment ventilé. Ne placez rien au dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et dure.

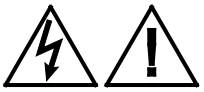
- **ESPACEMENT :** l'espacement recommandé minimal ci-après repose sur une combinaison des normes volontaires ASTM (américaines) et des réglementations EN (européennes) publiées au 1er octobre 2012 concernant l'accès, les passages autour de l'équipement et le démontage en cas d'urgence :
  - **Pour les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) de chaque côté du tapis de course et 2 m (78 in.) derrière l'appareil.
  - **Pour les équipements cardio autres que les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) d'un côté au moins et 0,5 m (19,7 in.) derrière ou devant l'appareil.

  Pour les utilisateurs basés au États-Unis, une attention particulière doit être portée au respect des exigences ADA (Americans with Disabilities Act), US Code 28 CFR (*voir la Section 305*). Les normes ASTM sont volontaires et peuvent ne pas refléter les normes actuelles du secteur. L'espacement réel de la zone d'accès, du passage autour de l'appareil et celui requis pour la descente d'urgence de l'appareil sont la responsabilité de l'établissement. L'établissement doit prendre en compte l'espace total nécessaire à l'entraînement sur chaque appareil, les normes du secteur et volontaires ainsi que les réglementations locales, nationales et fédérales. Les normes et les réglementations sont sujettes à modifications à tout moment.

  Important : *ces recommandations concernant l'espacement sont à prendre en compte lors du placement de l'équipement à distance de radiateurs, de bouches d'air chaud ou de poêles. Évitez les températures extrêmes.*
- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quoi que ce soit à l'intérieur de l'appareil afin de ne pas provoquer de court-circuit ou d'endommager les parties électroniques.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.
- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer la fréquence cardiaque de manière générale.

- N'utilisez pas d'appareil électrique dans un endroit humide ou mouillé.
- Ne faites jamais fonctionner cet appareil si un câble ou une fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, est tombé ou a été exposé à l'eau. Appelez immédiatement le service de maintenance si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le garder en bon état de fonctionnement, comme décrit dans la section *Entretien* du manuel du propriétaire. Inspectez l'appareil à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des appareils en termes de poids : n'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.
- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.

- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Formation des utilisateurs

Prenez le temps de former les utilisateurs au sujet de Sécurité Importantes indiquées à la fois dans le *Manuel de Référence de l'Utilisateur* et le *Manuel du Propriétaire du Produit*. Expliquez aux dirigeants de votre club ou de votre établissement qu'ils doivent observer les précautions suivantes :

- Tenez-vous à une poignée fixe ou à une barre latérale lorsque vous êtes en position de démarrage sur l'équipement.
- Tenez-vous toujours face à la console d'affichage.
- Tenez-vous toujours à une poignée fixe ou à une barre latérale avec une main à chaque fois que vous manipulez la console avec l'autre.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le Service clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Instructions règlementaires pour le module RFID

Lorsqu'il est équipé d'une console de commande comme indiqué dans ce document, cet équipement peut contenir un module d'identification à radio fréquence (RFID). Le module RFID a été agréé pour fonctionner à des températures comprises entre -20°C et 85°C (-4°F and 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

Le module RFID est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables pour l'interférence en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North America only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

For North America only:

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive 1999/5/CE R&TTE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes suivantes :

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de sécurité pour un équipement cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Console P80 :

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, vidéo et appareils électroniques similaires - Sécurité)

Interférences en radio fréquence (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 et PVS)

Recommandations électriques : Pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course

Remarque: il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (Code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un système de vidéo personnel (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque: les multi-prises standards dotées de prises CEI-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

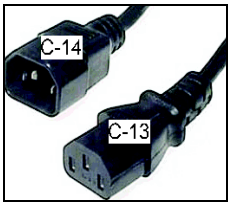


Figure 1: Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor *http://www.precor.com.*

Obtention d'une documentation à jour

La documentation des produits Precor à jour est disponible à l'adresse **http://www.precor.com/productmanuals**. Il est conseillé de vérifier de temps à autre si une documentation plus récente existe.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 3
Précautions de sécurité 4
Formation des utilisateurs 8
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates 8
Recyclage et élimination de l'appareil 9
Instructions règlementaires pour le module RFID 9
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 12
Recommandations électriques : Pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course 14
Demander une réparation 14
Obtention d'une documentation à jour 14

Assembler l'AMT 17
Kit de montage (pas à l'échelle) 18
Outils nécessaires 18
Déballer l'AMT 19
Pose des supports de bras latéraux 20
Retrait des capots d'accès 26
Faire passer les câbles de la console 29
Replacer les capots d'accès 32
Positionnement des barres frontales 33
Mettre l'AMT de niveau 36
Rodage de l'appareil 38

Installer la console 39
Enfiler l'ensemble de câbles (P80) 39
Connexion des câbles (P80) 41
Terminer l'installation de la console (P80) 46
Enfilage de l'ensemble de câbles (P30 et P10) 47
Connexion des câbles (P30 et P10) 48
Finalisation de l'installation de la console (P30 et P10) 50
Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel 51

Entretien 53
Nettoyage quotidien 53
Inspection quotidienne 54
Nettoyage de la console P80 et de l'écran 55
Maintenance hebdomadaire 56
Maintenance mensuelle 56
Remplacement de la courroie
(Modèles récents — AMT uniquement) 57
Rangement du cardiomètre 58
Déplacement de l'équipement 58
Remisage à long terme 59

Fonctions auto-alimentées 61
Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil 62
Symptômes d'une batterie faible 63
Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel 63
Kit de l'adaptateur de courant optionnel 64
Remplacer la batterie 64

Chapitre 1

Assembler l'AMT

Important : *les instructions contenues dans les procédures suivantes sont décrites depuis la perspective d'une personne se tenant debout* ***directement en face de la machine*** *(ce qui veut dire, de l'autre côté de la console de commande pour la personne qui utilise la machine.)* Ces descriptions peuvent ne pas correspondre aux noms de certaines pièces de la liste correspondante, car ces pièces sont nommées par rapport à l'arrière de la machine.

Préparer l'AMT pour l'assemblage :

- Ouvrez l'emballage et assemblez les composants dans l'ordre présenté dans ce guide.
- Assemblez et utilisez votre machine sur une surface dure et plane à l'endroit qui lui est réservé.

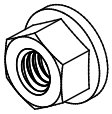
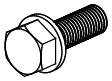
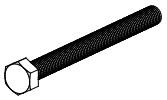
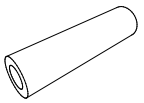
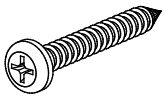
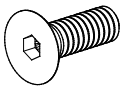
  Important : *n'agrippez pas de pièces de l'appareil en plastique lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Les pièces en plastique sont des caches non structurés et ne peuvent pas supporter le poids de l'appareil.*
- Laissez un vaste espace autour de l'appareil.
- Assemblez la machine selon les instructions contenues dans ce manuel pour vous assurer de ne pas annuler la Garantie Limitée Precor.

  Important: *tout dommage causé durant l'installation n'est pas couvert par la Garantie Limitée Precor.*
- Fixez toutes les attaches et serrez-les partiellement. Ne serrez pas complètement les attaches avant que cela vous soit demandé.

AVERTISSEMENT **Vous aurez besoin d'aide pour assembler cet appareil. *Ne tentez PAS l'assemblage par vous-même*.**

Kit de montage (pas à l'échelle)

Le kit de montage livré avec cet équipement contient les vis et les autres composants de montage illustrés dans le tableau suivant. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que votre kit de montage est complet. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter le Service Client Precor.

Attaches		**Quantité**
	Contre-écrous nylon (5⁄16 po.)	6
	Boulons à tête hexagonale (5⁄16 po. x 1 po.)	4
	Boulons à tête hexagonale (5⁄16 po. x 3½ po.)	6
	Manchon de boulon (5⁄16 po.)	2
	Rondelles plates (5⁄16 po.)	6
	Vis auto-taraudeuse (n° 10 x 1¼)	6
	Vis à tête hexagonale plate (6,3 x 19,0 mm (¼ po. x ¾ po. }	5
	Caches	2

Outils nécessaires

- Tournevis cruciforme n° 2
- Maillet en caoutchouc
- Jeu de clés SAE Standard
- Pince coupante
- Deux tournevis cruciforme n° 1
- Clé dynamométrique (calibrée en pouce-livres et comprenant un embout hexagonal 3⁄16 po.)

Déballer l'AMT

DANGER **N'essayez pas de brancher l'alimentation avant d'avoir entièrement terminé les procédures d'assemblage et installé la console correctement.**

ATTENTION : ne montez pas sur l'AMT tant que cela ne vous est pas demandé.

Suivez ces étapes pour retirer l'unité de base de l'AMT de son emballage de transport.

Pour déballer l'AMT:

1. Retirez le pied arrière et mettez-le de côté.
2. Retirez et mettez au rebut l'attache fixant l'arrière du support central à la palette de transport.
3. Retirez et mettez au rebut les boulons et écrous fixant les supports en bois aux bras latéraux de l'AMT.
4. Retirez les attaches fixant les supports en bois à la palette de transport puis mettez les supports et les attaches au rebut.

   Important : *pendant l'étape suivante, ne forcez pas sur le bloc de mousse placé autour du support central. Vous risqueriez d'endommager le capot en plastique du support central. Faites plutôt glisser le bloc de mousse vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit sorti du bloc du capot en plastique puis mettez-le à l'écart.*
5. Coupez et retirez les attaches en plastique, le film à bulles d'air et les blocs de mousse qui tenaient les pièces non montées à l'intérieur de l'emballage de transport.

Pose des supports de bras latéraux

Pour la procédure à venir, vous aurez besoin des pièces d'équipement suivantes :

- Deux supports de bras latéraux
- Deux capots de bras latéraux intérieurs
- Deux capots de bras latéraux extérieurs
- Six vis auto-taraudeuses n° 10 x 1¼ po.
- Six boulons à tête hexagonale 5⁄16 po. x 3½ po.
- Six contre-écrous nylon 5⁄16 po.
- Six rondelles plates 5⁄16 po.
- Quatre vis d'assemblage à tête hexagonale 5⁄16 po. x 1 po.

Important : *les supports de bras latéraux sont expédiés avec des blocs de mousse fixés à une extrémité. Ces blocs sont fournis pour éviter que les attaches ne tombent dans les supports. Ne retirez pas les blocs de mousse et veillez à ne pas les enfoncer dans les supports.*

Pour poser les supports de bras latéraux :

1. Placez l'extrémité supérieure du support droit contre le bras latéral droit.
2. Introduisez deux vis d'assemblage à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 1 po. (équipées de rondelles) dans les deux orifices sous le support de bras latéral et serrez partiellement.

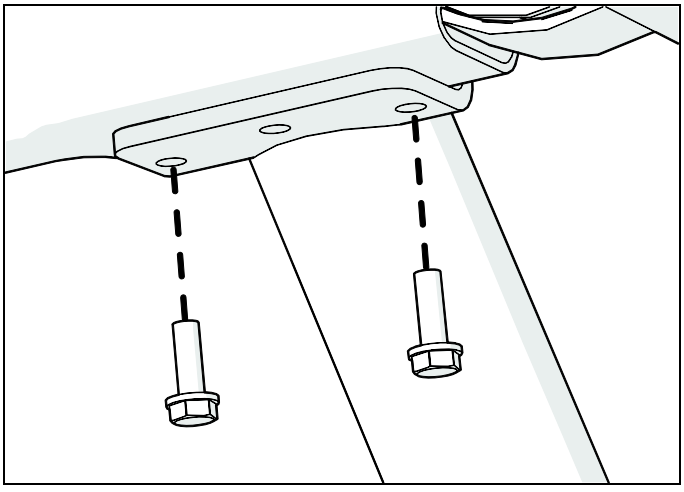


Figure 2: Fixation de la vis d'assemblage pour installer le support de bras latéral

3. Faites glisser une rondelle plate de 5⁄16 po. et un manchon de 5⁄16 po. sur l'un des boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po.

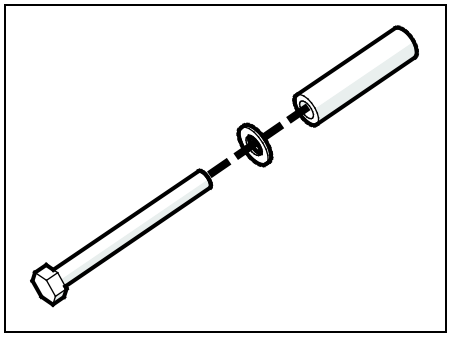


Figure 3: Pose d'un manchon et d'une rondelle

4. Introduisez le boulon à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po., avec la rondelle et le manchon, dans l'orifice de la vis situé à l'intérieur du bras latéral droit. Fixez le contre-écrou nylon de 5⁄16 po. à l'extrémité du boulon et serrez partiellement.

   Important : *assurez-vous d'avoir introduit le boulon côté intérieur du bras latéral et placez l'écrou côté extérieur, comme illustré dans le schéma. Si le boulon est introduit dans l'autre sens, les capots de bras latéraux ne se placeront pas correctement. Ne serrez pas complètement les attaches avant que cela vous soit demandé.*

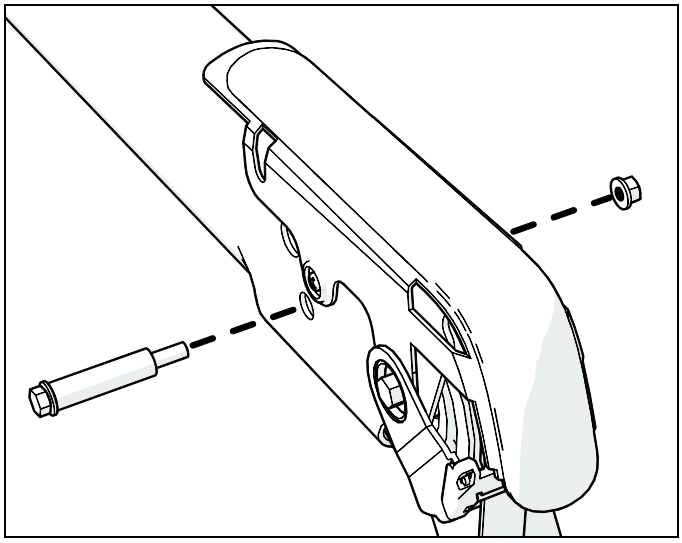


Figure 4: Fixation du boulon et du manchon pour installer le support de bras latéral

5. Répétez les étapes 1 à 4 pour fixer le support de bras latéral gauche sur le bras latéral gauche.
6. Placez les brides des deux supports contre les ensembles d'orifices de vis du support central. Introduisez un tournevis dans les orifices au milieu des brides et du support central afin de tenir les orifices alignés.

   Remarque: pour cette étape, utilisez des tournevis fins, comme des cruciformes n° 1. Si cela est nécessaire, utilisez-les pour vous aider à tenir les supports de bras latéraux en place contre le support central.

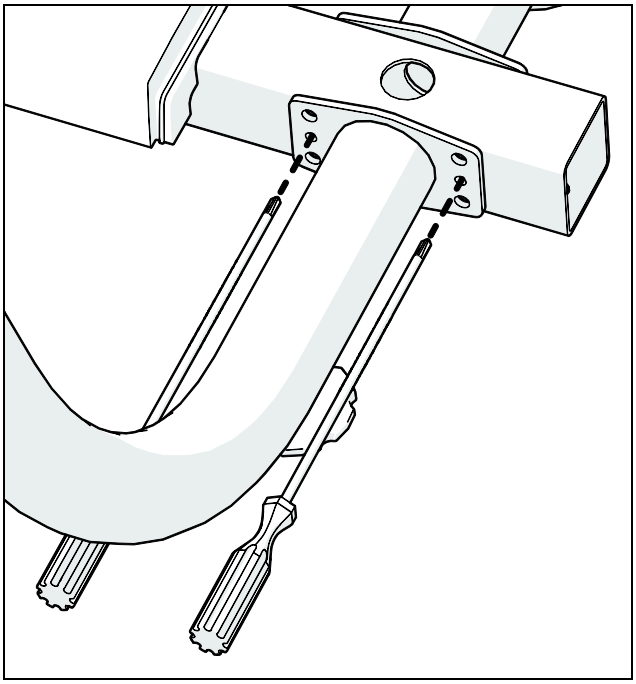


Figure 5: Alignement du support de bras latéral inférieur

7. Faites glisser une rondelle plate de 5⁄16 po. sur chacun des boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po.

8. Introduisez les quatre boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po. du côté opposé du support central par rapport aux poignées des tournevis. Fixez un contre-écrou nylon de 5⁄16 po. sur chaque boulon. Serrez partiellement les attaches puis retirez les tournevis.

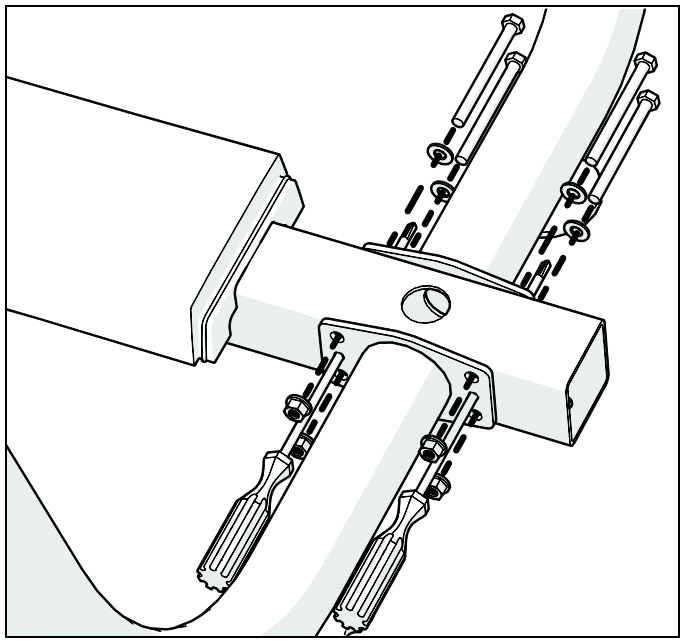


Figure 6: Fixation du bras latéral inférieur

9. Ajustez les supports de bras latéraux selon vos besoins, puis serrez toutes ses attaches à un couple de 28 N/mm (160 po./lb).
10. Dépliez les pieds extensibles de chaque support de bras latéraux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol puis retirez le bloc entretoise du dessous de l'extrémité arrière de l'AMT.

    Remarque: si nécessaire, utilisez une clé plate de 9⁄16 po. pour desserrer les contre-écrous sur les pieds réglables.

11. Retirez les deux vis cruciformes n° 10 x ¾ po. qui assurent la fixation du coin supérieur arrière de l'intérieur du moulage en matière plastique à l'extrémité du bras latéral droit.

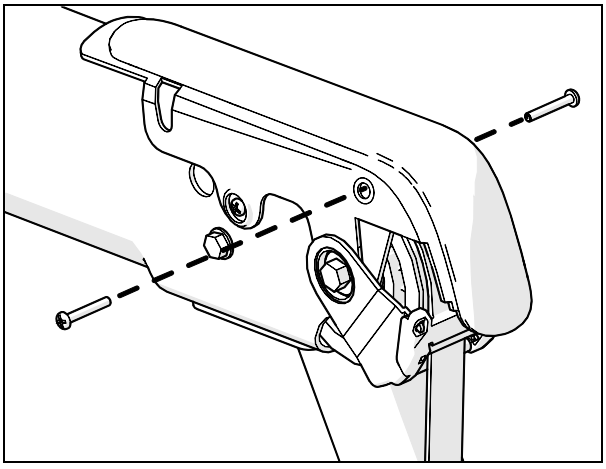


Figure 7: Removal of screws from inner plastic molding

12. Ajustez les capots intérieur et extérieur droit du bras latéral droit. Introduisez trois vis auto-taraudeuses n° 10 x 1¼ po. et les deux vis n° 10 x ¾ po. que vous avez retirées au cours de l'étape précédente, puis serrez-les complètement à l'aide d'un tournevis cruciforme n° 2.

    Remarque: serrez les vis à un couple compris entre 8 et 12 livres-pouces. Vous pouvez également serrer les vis jusqu'à ce que les deux capots de bras latéraux soient complètement en contact, puis serrez les vis d'un quart de tour supplémentaire.

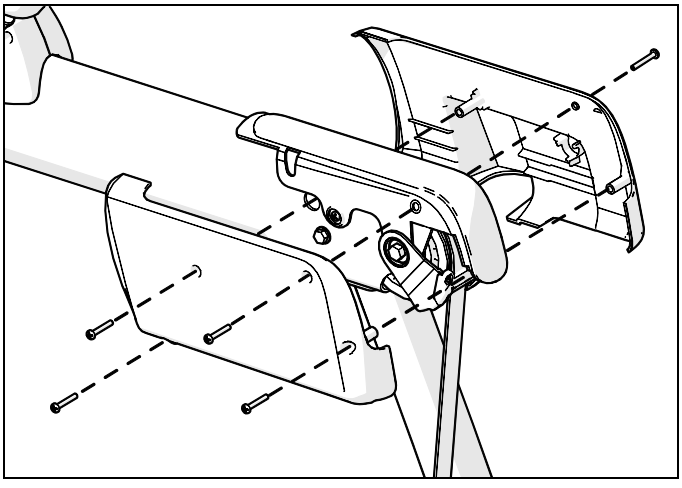


Figure 8: Side arm cover attachment

13. Répétez cette étape pour le bras gauche.

Une fois les supports de bras latéraux fixés, retirez l'AMT de la palette de transport et positionnez-le à l'emplacement où vous souhaitez l'utiliser.

ATTENTION : n'enlevez pas l'AMT de la palette de transport si vous n'avez pas d'aide. N'appliquez aucune force ni aucun poids sur les bras latéraux de l'AMT tant que leurs supports n'ont pas été installés. Afin d'éviter des mouvements des plateformes pour les pieds, ne positionnez pas les barres frontales tant que cela ne vous est pas demandé.

Pour déplacer l'AMT de la palette vers l'emplacement prévu:

1. Retirez de la palette et mettez au rebut les deux attaches fixant le tube de châssis avant de l'AMT comme illustré dans le schéma suivant.

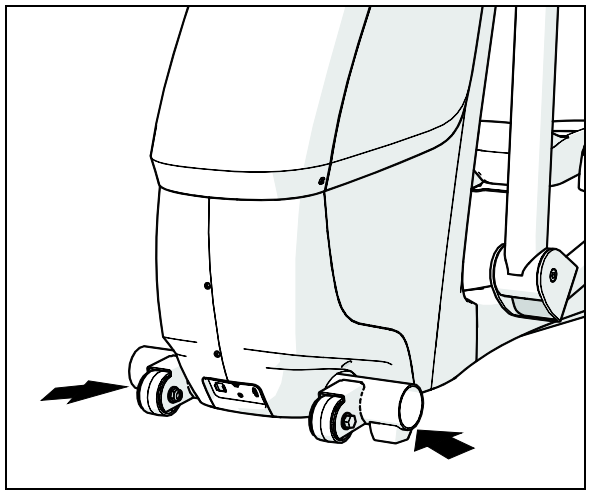


Figure 9: Emplacements des ancrages avant de palette

2. Soulevez l'extrémité arrière du support central et faites rouler l'AMT vers l'avant tandis que votre assistant stabilise son extrémité avant et le guide hors de la palette pour l'amener au sol.
3. Déplacez l'AMT jusqu'à l'emplacement prévu.
4. Insérez les caches dans le tube du cadre avant. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour taper et les mettre en place.

Retrait des capots d'accès

Le retrait des capots d'accès latéraux et avant libère suffisamment d'espace pour installer les câbles de la console.

Remarque : si vous installez une console P10 ou P30 sans système de vidéo personnel (PVS) ou autre cache de protection d'accessoire, vous n'avez pas besoin de retirer les capots d'accès. Passez à la section suivante du manuel.

Important : *avant de passer à la procédure suivante, assurez-vous que toutes les vis et autres dispositifs de retenue des bras latéraux ont bien été retirés avant que les montants soient installés. Mettez de côté tous les capots et vis que vous allez retirer pendant cette procédure afin de les réutiliser ultérieurement.*

Pour retirer les capots d'accès :

1. Soulevez le joint anti-humidité et retirez-le du montant central.

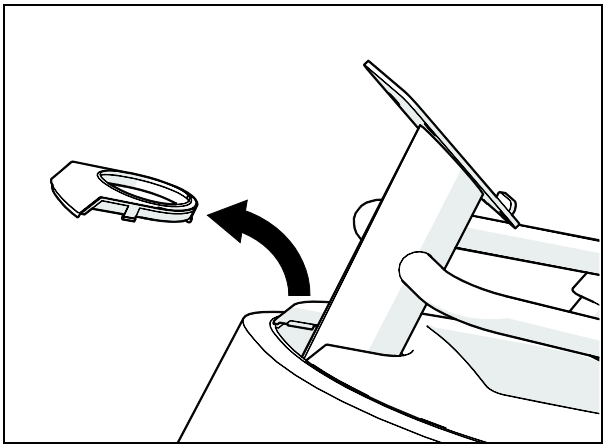


Figure 10: Dépose du joint anti-humidité

2. Passez un doigt au travers de l'ouverture du joint anti-humidité et sous le bord avant du capot supérieur d'un côté. Tout en soulevant le capot supérieur, utilisez la tranche de votre main pour taper doucement en dessous de son bord avant et le relâcher. Répétez cette étape pour relâcher l'autre côté du capot supérieur.

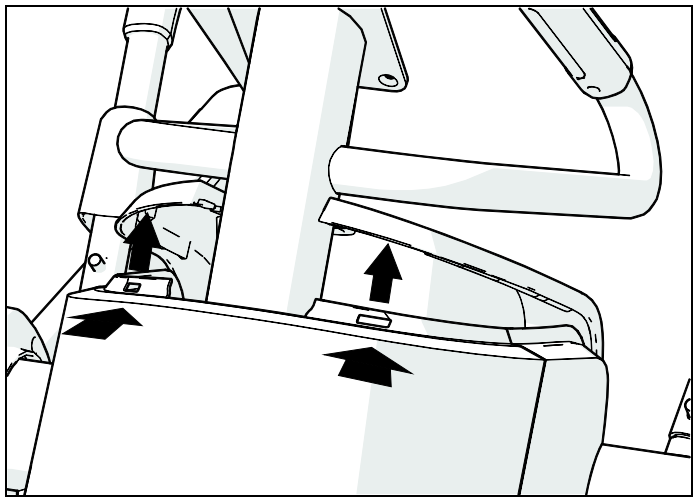


Figure 11: Retrait du capot supérieur

3. Tout en soulevant le bord avant du capot supérieur, utilisez la tranche de votre autre main pour taper doucement en dessous du bord arrière du capot. Soulevez le capot et retirez-le.

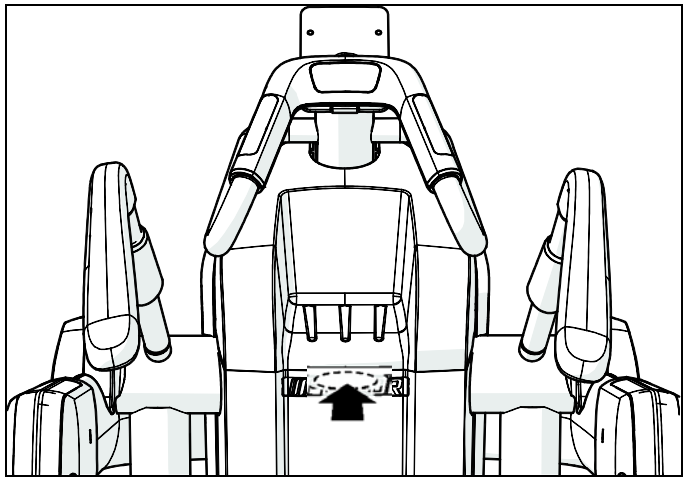


Figure 12: Relâchement de l'arrière du capot supérieur

4. Retirez les deux vis n° 10 de ¾ po. des les coins inférieurs de l'ensemble du capot avant.
5. Appuyez doucement sur chacun des capots latéraux, juste derrière le bord avant et à environ 22 cm (8½ po.) du bas tout en poussant vers l'avant l'ensemble de capot avant pour le libérer.

   Remarque: chaque capot latéral porte une marque triangulaire pour vous indiquer où appuyer.

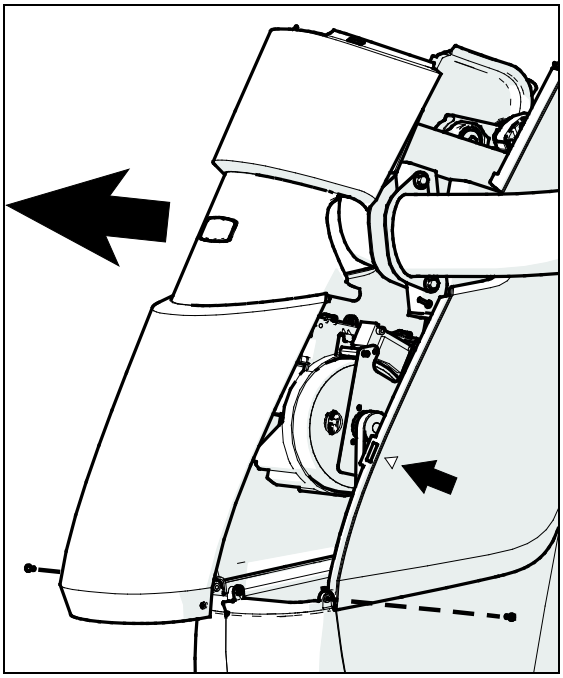


Figure 13: Dépose de l'ensemble de capot avant

6. Déplacez l'ensemble du capot avant vers l'avant et légèrement vers le haut pour le retirer.

Faire passer les câbles de la console

Avant de commencer cette procédure, assurez-vous que vous avez retrouvé les pièces suivantes dans le colis de la console :

- Un coupleur Ethernet (CAT 5) et un câble (uniquement pour les modèles avec consoles P80)
- Un coupleur de télévision et un câble (uniquement pour les modèles avec consoles P80 ou systèmes vidéo personnels)
- Un câble d'alimentation de console (uniquement pour les modèles avec consoles P80 ou systèmes vidéo personnels)

Important : *veillez bien à ce que tous les câbles passent dans toutes les attaches de câble. Ne laissez* ***aucun*** *câble pendre à proximité des pièces en mouvement.*

Pour faire passer les câbles de la console :

Important : *si vous installez des câbles d'alimentation et de télévision de la console pendant l'étape suivante, passez le câble d'alimentation de la console en premier dans l'orifice puis faites passer le câble de télévision. Faites passer les câbles restants en fonction de la taille de leur connecteur.*

1. Passez les extrémités de tous les câbles dans l'orifice en haut de la gouttière de câbles sous le panneau des prises jack puis faites-les glisser dans les guides de la gouttière.

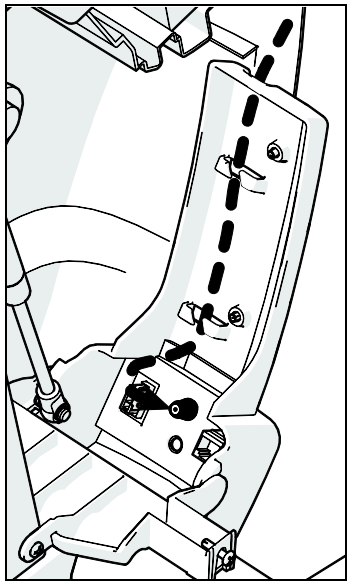


Figure 14: Passage des câbles dans la gouttière de câbles inférieure

2. Retirez l'écrou à l'extrémité extérieure du coupleur de câble de télévision.
3. Introduisez les connecteurs dans le panneau des prises jack en bas de la façade de l'AMT comme illustré dans le schéma et le tableau suivants.

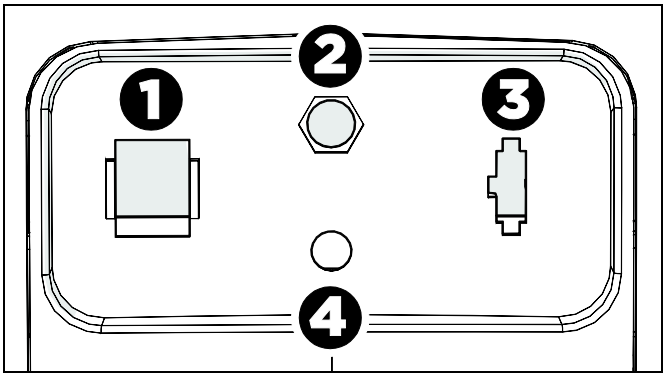


Figure 15: Présentation du panneau des prises jack

Tableau 1. Emplacements des connecteurs de l'AMT

Emplacement	Connecteur
1	Coupleur Ethernet (console P80 uniquement)
2	Coupleur de câble de télévision (console P80 uniquement)
3	Câble d'alimentation de console (console P80 uniquement)
4	Connecteur d'alimentation externe pour unité de base (en option)

Important: *veillez à ne pas serrer excessivement pendant l'étape suivante. Serrez avec les doigts jusqu'à être au contact puis utilisez la clé pour serrer légèrement uniquement (de 1,4 à 1,6 N/mm (8 à 9 pouce-livres}.*

4. Remettez en place l'écrou que vous avez retiré du coupleur de câble de télévision lors de l'étape 2 puis serrez-le à l'aide d'une clé plate de 7⁄16 po.
5. Branchez le câble Ethernet dans la prise jack du coupleur Ethernet.
6. Branchez le câble de télévision à l'extrémité du coupleur de câble de télévision. Serrez légèrement le connecteur à l'aide d'une clé plate de 7⁄16 po.

7. Faites passer les câbles dans les trois attaches à côté du volant avant puis dans l'attache la plus haute du châssis principal et enfin dans la colonne centrale.

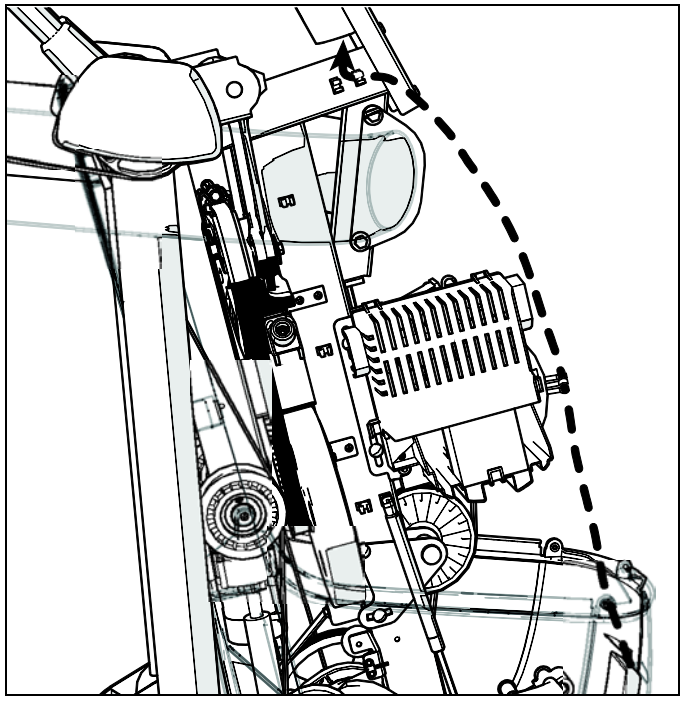


Figure 16: Passage des câbles le long du châssis vers la colonne centrale

8. Retirez l'attache du câble de données de l'unité de base puis mettez ce câble avec les autres.
9. Faites passer les câbles vers le haut et l'extérieur dans la colonne centrale à travers l'orifice central du châssis de la console en vous assurant que le câble du capteur de fréquence cardiaque sort également par l'orifice.

   Important : *laissez les longueurs de câbles inutilisées dans la colonne centrale. Ne laissez* ***pas*** *les câbles pendre desserrés dans le corps de l'AMT.*

Replacer les capots d'accès

Pour cette procédure, vous aurez besoin des capots que vous avez précédemment retirés ainsi que des attaches que vous avez retirées en même temps que ces derniers.

Pour remettre les panneaux d'accès en place :

1. Guidez les orifices de bras du capot avant autour des bras de l'AMT en vous assurant que les languettes dans les coins inférieurs de chaque orifice se trouvent à l'intérieur des deux capots latéraux puis mettez le capot avant en place jusqu'à ce que les loquets des capots latéraux se verrouillent à leur place.

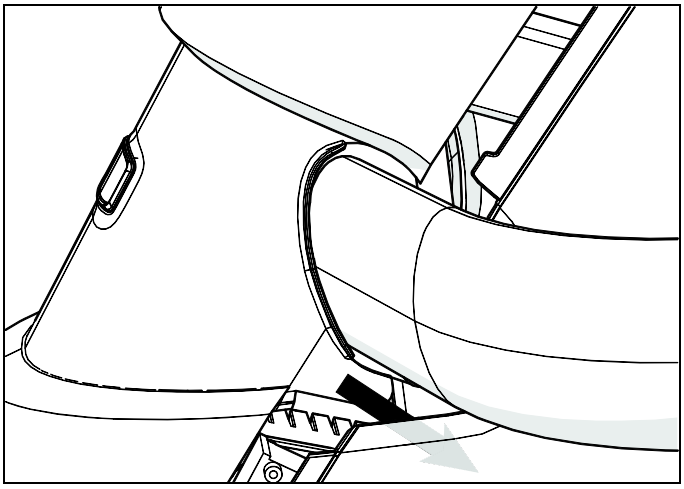


Figure 17: Positionnement du capot avant

2. Rattachez les deux vis n° 10 x ¾ po. dans les coins inférieurs du capot avant. Serrez complètement les vis.

   Important : *dans l'étape suivante, veillez à ne pas appliquer une force excessive pour mettre le capot en place.*
3. Placez le bord arrière du capot supérieur de sorte que les attaches en haut et à l'arrière des capots s'engagent fermement.
4. Verrouillez doucement le bord avant du capot supérieur à sa place à l'aide de la tranche de votre main si cela est nécessaire.

5. Positionnez le joint anti-moisissure autour de la colonne centrale en-dessous des poignées du capteur de fréquence cardiaque puis ajustez-le dans le capot supérieur. Assurez-vous que les surfaces et les bords du joint anti-moisissure sont encastrés dans ceux du capot supérieur.

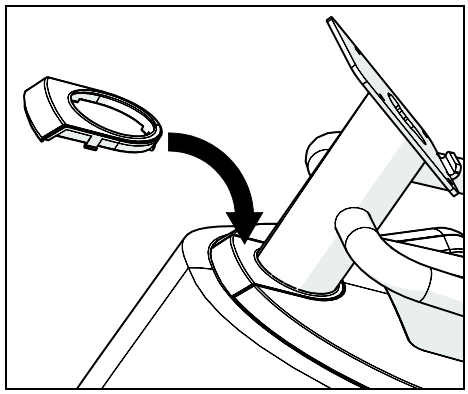


Figure 18: Positionnement du joint anti-humidité

Positionnement des barres frontales

Afin d'éviter tout dommage lors du transport, les barres frontales sont repliées lorsque l'AMT est emballé. Deux vis de réglage de ⅜ po. x 1¼ po. sont vissées, sans être serrées, dans les orifices de vis de chaque barre frontale. Les bouchons en plastique qui vont couvrir les orifices des vis sont placés juste au-dessus sur les barres frontales.

Pour placer les barres frontales en vue de leur utilisation :

1. Retirez les deux vis de réglage d'une barre frontale.

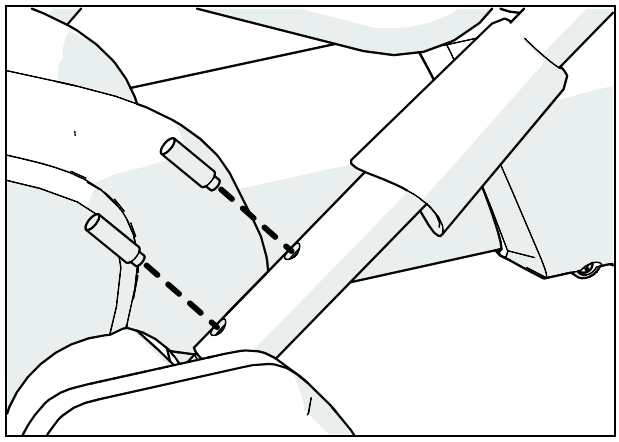


Figure 19: Dépose de la vis de fixation de la barre frontale

2. Faites précisément tourner la barre frontale d'un demi-tour (180 °).

   Remarque: lorsque la barre frontale est correctement positionnée, elle est légèrement courbée vers l'extérieur. Les orifices de vis de la barre frontale doivent également s'aligner avec ceux de l'AMT.

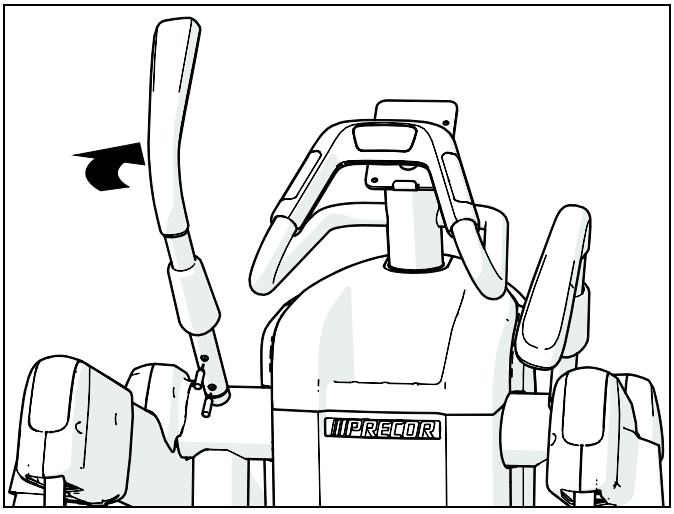


Figure 20: Étapes du positionnement de la barre frontale

3. Remettez les deux vis de réglage. Laissez les vis partiellement desserrées le temps d'ajuster les deux barres frontales.
4. Répétez les étapes 1 à 3 afin de positionner la seconde barre frontale.

5. Ajustez, autant que possible, les positions extérieures des deux barres frontales. Les deux barres frontales doivent présenter un angle identique par rapport au corps de l'AMT, il doit être légèrement ouvert vers l'extérieur comme illustré dans le schéma suivant.

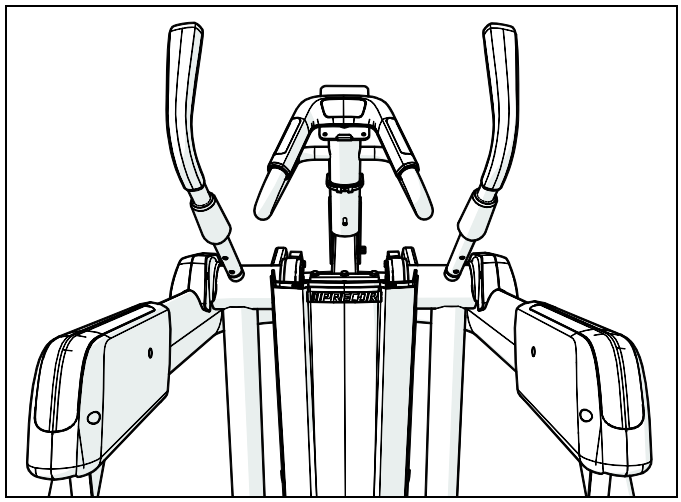


Figure 21: Vue du placement de la barre latérale

6. Faites tourner un des bouchons en plastique pour l'aligner avec la surface se situant en-dessous de lui puis enfoncez le bouchon pour le fixer à sa place. Répétez cette étape pour positionner l'autre bouchon en plastique.

Mettre l'AMT de niveau

Il est important que vous mettiez l'AMT de niveau et que vous le stabilisiez de façon adéquate chaque fois que vous devez le déplacer.

ATTENTION : pour éliminer le mouvement, vérifiez que les pieds de réglage sont en contact avec le sol. De même, assurez-vous que l'appareil est posé sur une surface plane. Le réglage des pieds de l'appareil ne compense pas l'écart des surfaces extrêmement inégales.

Pour mettre l'AMT de niveau :

1. Faites basculer délicatement l'AMT en le faisant tenir sur l'un des supports de pieds et en attrapant la poignée opposée. Tenez-vous tout d'abord sur le support de pied gauche et attrapez la barre latérale droite pour faire basculer l'AMT, puis répétez l'étape en vous tenant sur le support de pied droit et en tenant la barre latérale gauche. S'il y a le moindre mouvement, demandez à votre assistant de basculer l'appareil de son côté pour vous permettre de localiser les pieds réglables.

   Remarque : vous pouvez également placer un levier de 30 cm (12 po.) courbé à une extrémité sous le tube de châssis arrière puis appuyer l'extrémité droite du levier sur le sol afin de soulever l'arrière de l'AMT de quelques centimètres.
2. À l'aide d'une clé plate de 9⁄16 po., éloignez les contre-écrous des supports de bras latéraux et rapprochez-les des pieds réglables.

3. Repositionnez les pieds réglables comme nécessaire.

Si vous souhaitez...	*Puis faites tourner le pied réglable...*
Levez l'avant de l'AMT	Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Abaissez l'avant de l'AMT	Dans le sens des aiguilles d'une montre

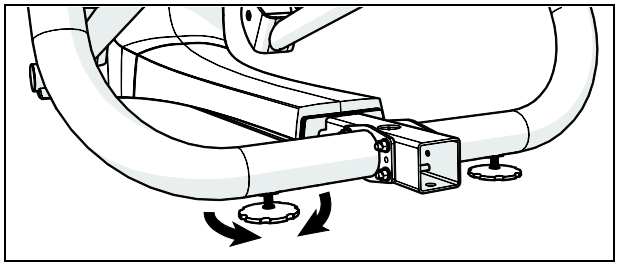


Figure 22: Emplacement des pieds réglables

Important: *pour permettre un ajustage correct du pied arrière, les pieds réglables doivent être sortis d'au moins 5 cm (2") sous les supports de bras latéraux. Déplier les pieds avant de retirer le bloc entretoise, comme décrit dans la section* Pose des supports de bras latéraux *précédente de ce chapitre, vous permet d'être sûr qu'ils sont correctement positionnés.*

4. Lorsque vous avez terminé de positionner les pieds réglables, placez l'appareil sur le sol. Essayez à nouveau de le faire basculer, tel que décrit à l'étape 1, pour vérifier qu'il est de niveau.
5. À l'aide de la clé plate de 9⁄16 po., déplacez les contre-écrous vers le haut jusqu'à ce qu'ils touchent les supports de bras latéraux. Serrez les contre-écrous à fond.
6. Alignez le pied arrière sur le tube de châssis arrière et les capots de bras latéraux puis mettez-les doucement en place.

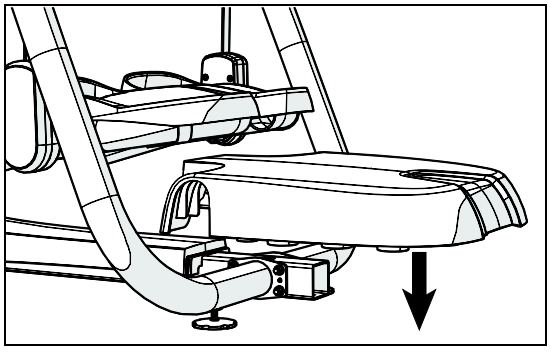


Figure 23: Fixation du pied arrière

Rodage de l'appareil

L'équipement Precor ne nécessite aucune période de rodage. Cependant, déplacer des composants tels que les ceintures, les vitesses et les roulements peut être bénéfique lorsque l'appareil est rangé ou expédié. Ceci peut provoquer le fonctionnement de l'appareil avec quelques difficultés ou un peu de bruit lorsqu'il démarre pour la première fois.

L'équipement revient normalement à un niveau de fonctionnement souple après un jour ou deux de fonctionnement normal. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter votre revendeur pour lui demander de l'aide. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Chapitre 2

Installer la console

Pour faciliter l'installation, toutes ces consoles se montent, dans la mesure du possible, avec le même kit de montage et les mêmes emplacements de connexion. La séquence d'installation pour n'importe laquelle d'entre elles est la suivante :

- Enfiler l'ensemble des câbles
- Connecter les câbles
- Terminer l'installation (serrer les vis de montage et fixer le capot arrière)

Les sections suivantes décrivent la façon de procéder pour effectuer ces tâches.

Enfiler l'ensemble de câbles (P80)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

Important : *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez les vis de montage du support de la console et le capot arrière de la console de commande. Pour retirer le capot, utilisez vos ongles pour faire levier sur le bord inférieur et le soulever, puis faites basculer le capot conformément à l'illustration suivante.*

Figure 24: Retirer le panneau d'accès de la console P80

Pour enfiler l'ensemble de câbles :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'appareil.
2. Placez la console sur le support de la console.
3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage conformément à l'illustration suivante.

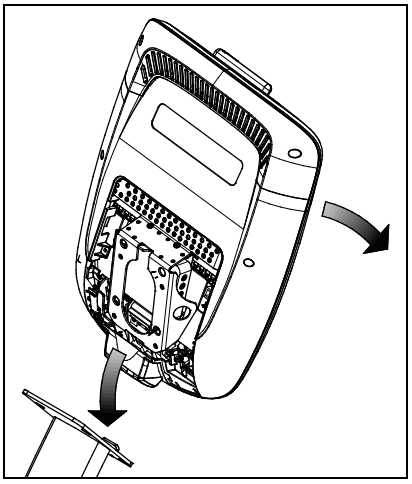


Figure 25: Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.

Connexion des câbles (P80)

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

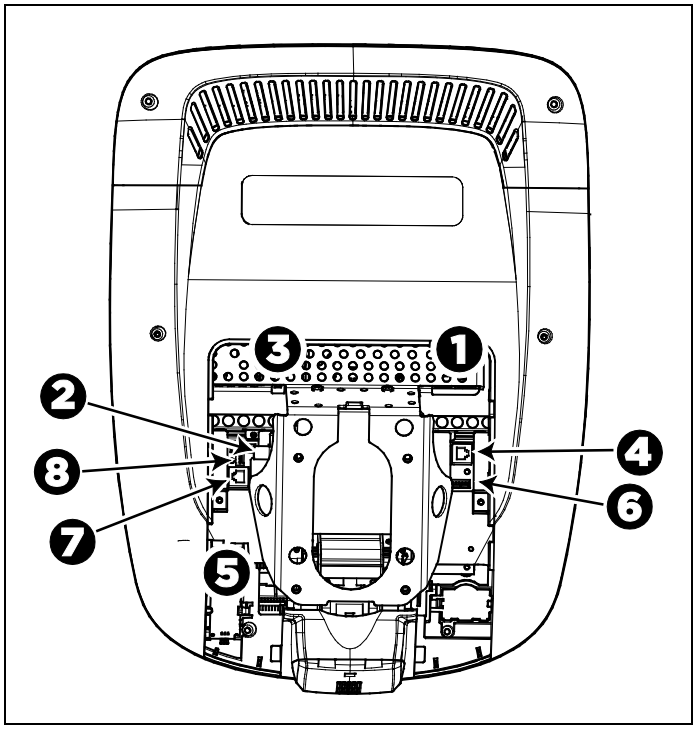


Figure 26: Connexions des câbles, console P80

Tableau 2. Connexions des câbles internes de la console P80

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Ethernet (LAN)	Huit broches modulaire, sur le câble noir rond	1
Entrée TV	Coaxial de type F	2
Alimentation	Fiche à deux contacts, polarisée et verrouillée	3

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❹
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	❺
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	❻
CSAFE	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❼
Capteur de l'arrêt automatique (pour les tapis roulants uniquement)	Bande de contacts verticale à quatre contacts	❽

Pour simplifier l'installation et la maintenance, faites passer et connectez les câbles 1 à 5 conformément aux instructions suivantes.

Remarque: sur les illustrations de cette section, certains câbles ont été omis à des fins de clarté.

Connexion du câble TV

Le récepteur TV de la console est monté à l'intérieur de la plaque arrière de la console. Le récepteur comprend un adaptateur pour câble court qui permet de connecter le câble TV en dehors de la plaque arrière.

Pour connecter le câble TV :

1. Tirez sur le câble pour le faire sortir du coin inférieur droit de la plaque arrière.
2. Faites passer le câble dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la face extérieure de la plaque arrière.

   Important : *au cours de l'étape suivante, installez le câble à l'aide d'une clé dynamométrique avec un couple ne dépassant pas 0,9 Nm (8 lb-po.). Si vous ne disposez pas de clé dynamométrique, installez le câble coaxial à l'aide d'une clé plate en serrant puis en ajoutant un ¼ de tour. Vous pouvez aussi utiliser une clé sur l'écrou interne afin de bien serrer le raccord.*

3. Fixez le connecteur du câble au connecteur du câble du récepteur et serrez les deux connecteurs à l'aide de deux clés plates de 7⁄16 pouces. Positionnez chaque connecteur au-dessus du coin supérieur droit de la plaque arrière.
4. Utilisez un lien en plastique pour attacher les connecteurs en haut de la plaque arrière. Faites passer le lien à travers les deux petits orifices situés près du coin supérieur droit de la plaque arrière, et servez-vous en pour entourer les connecteurs et les fixer correctement. Coupez et enlevez le morceau de lien qui dépasse.

L'illustration suivante montre la position du câble une fois installé.

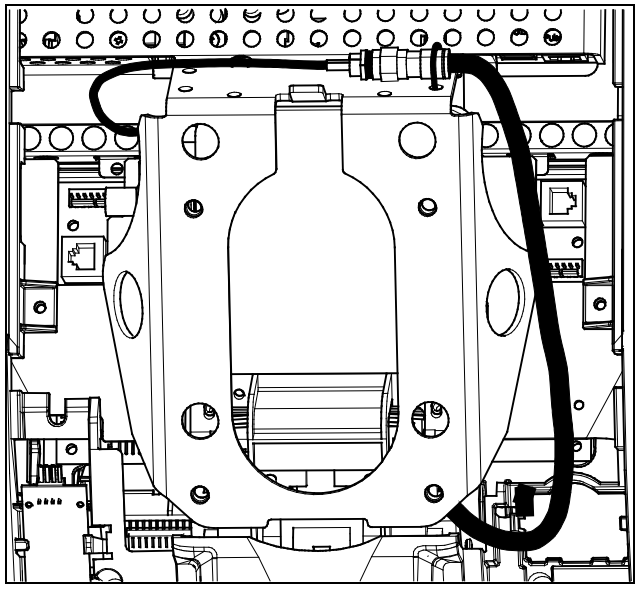


Figure 27: Connecter le câble TV

Connexion des câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Les câbles de données Ethernet et ceux de l'unité de base passent par l'ouverture découpée dans le coin supérieur droit de la plaque arrière et se connectent aux prises jack modulaires de la console les plus proches. C'est pour cette raison qu'il est important de connecter les câbles avec la plus grande prudence. Le câble Ethernet noir se branche dans une prise jack située juste en dessous de la patte métallique perforée située tout en haut de l'ouverture de la console. Le câble de données gris de l'unité de base se connecte à une prise jack située plus bas et plus près de la plaque arrière.

Reportez-vous à l'illustration suivante pour voir la position correcte de ces deux câbles.

ATTENTION : si vous branchez le câble de données de l'unité de base à la mauvaise prise jack, l'équipement ne fonctionnera pas.

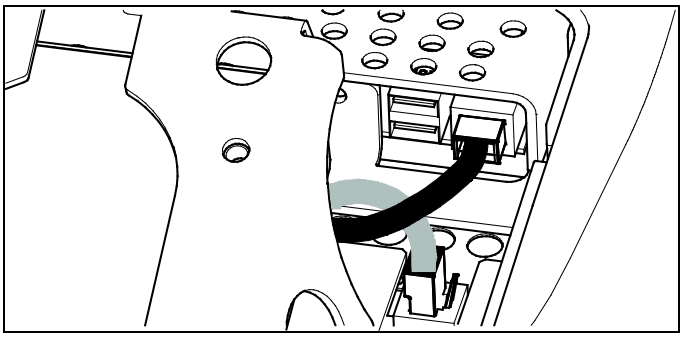


Figure 28: Connecter les câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Connexion du câble du capteur de fréquence cardiaque

Le câble du capteur de fréquence cardiaque passe dans l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière, puis descend le long du petit circuit imprimé en bas à gauche de la console. L'illustration suivante montre à quoi doit ressembler le câble une fois installé.

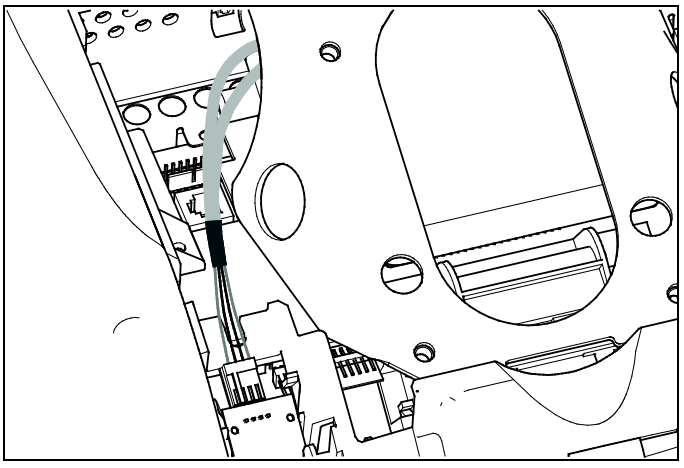


Figure 29: Connecter le câble de la fréquence cardiaque

Connexion du câble d'alimentation

Faites passer le câble d'alimentation par l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière. Dans l'ouverture la plus proche du cadre de la console en acier, cherchez la prise qui correspond à la fiche du câble d'alimentation et branchez-y le câble d'alimentation.

Remarque : veillez à ce que le loquet de la fiche s'enclenche bien sur la prise.

L'illustration suivante montre à quoi doit ressembler le câble une fois installé.

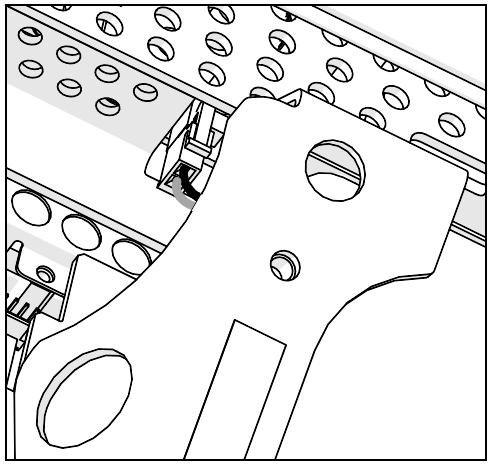


Figure 30: Connexion du câble d'alimentation

Terminer l'installation de la console (P80)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Pour terminer l'installation :

1. Ramenez tout câble supplémentaire dans le tube prolongateur.
2. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.
3. Insérez les quatre vis à tête plate de ⅝ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de ⅝₃₂ po.
4. Alignez les deux petites languettes sur le haut du capot arrière de la console avec les encoches situées au-dessus de l'ouverture du boîtier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
5. Insérez les languettes restantes sur le capot arrière avec les encoches correspondantes sur le boitier de la console.
6. Appuyez doucement sur les coins au dos du boitier pour le mettre en place.

Enfilage de l'ensemble de câbles (P30 et P10)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

Important : *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez les vis de montage du support de la console et le capot arrière de la console de commande. Mettez le capot et son matériel de montage de côté pour une utilisation ultérieure.*

Pour enfiler l'ensemble de câbles :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'appareil.
2. Placez la console sur le support de la console.
3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage conformément à l'illustration suivante.

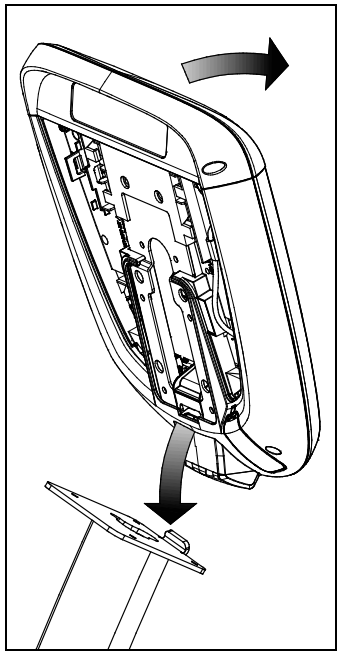


Figure 31: Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.
5. Tirez tous les câbles vers le haut et vers l'avant jusqu'à ce que vous puissiez les faire passer au dessus de la plaque arrière de la console.

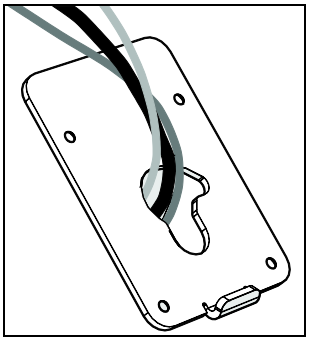


Figure 32: Positionnement des câbles

Connexion des câbles (P30 et P10)

Important: *faites passer tous les câbles dans l'ouverture en demi-rond juste au-dessus du support de la console comme illustré dans le schéma suivant.* ***N'essayez pas*** *de faire passer des câbles dans les autres ouvertures ou dans la gouttière en acier au-dessus du support.*

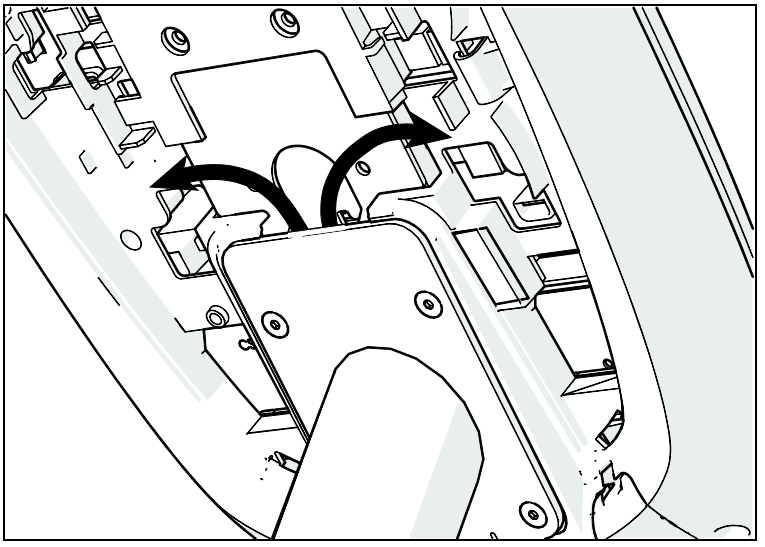


Figure 33: Passage des câbles du châssis à la console

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

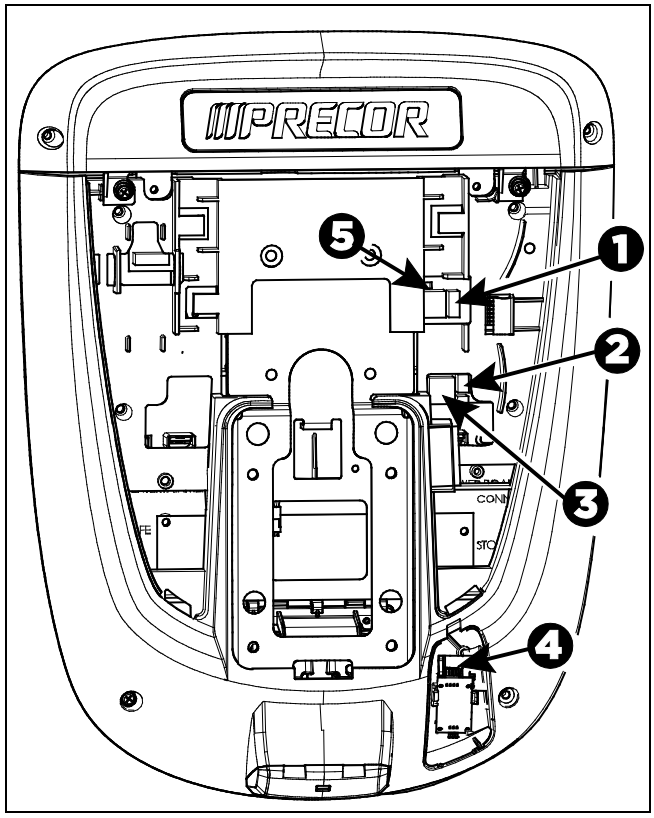


Figure 34: Connexions des câbles, consoles P30 et P10

Tableau 3. Connexions de câbles internes des consoles P30 et P10

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	1
Capteur de l'arrêt automatique (pour les tapis roulants uniquement)	Connecteur 4 broches, enfichable	2

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❸
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	❹
CSAFE	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❺

Finalisation de l'installation de la console (P30 et P10)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Pour terminer l'installation :

1. Ramenez tout câble supplémentaire dans le tube prolongateur.
2. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.
3. Insérez les quatre vis à tête plate de ⅝ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 po.
4. Alignez les deux petites languettes sur le bas du capot arrière de la console avec les encoches situées en bas du boîtier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
5. Insérez les deux vis cruciformes n° 8–32 x ½ po. que vous avez retirées auparavant des trous situés au coin supérieur du capot arrière de la console. Serrez les vis à fond.

   Important*: veillez à ne pas pincer les câbles situés entre le capot arrière et les têtes de vis de fixation du PVS.*
6. Serrez complètement les quatre vis de fixation (celles partiellement serrées lors de l'étape 3) à l'aide d'une clé hexagonale de 5⁄32 po.

Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel

Pour vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne :

1. Commencez à vous exercer sur l'appareil.
2. Agrippez les deux poignées latérales tactiles.

   Remarque : la fréquence cardiaque est lue dans les dix secondes. Pendant ce temps, le cœur de l'affichage clignote. Vous devez maintenir le contact avec les deux plaques en métal de chaque barre frontale afin de vous assurer une lecture précise.
3. Regardez l'affichage de la FRÉQUENCE CARDIAQUE. Après quelques secondes, un nombre apparaît indiquant votre fréquence cardiaque.
4. Si aucun chiffre n'apparaît dans la zone HEART RATE (Fréquence cardiaque), effectuez les vérifications suivantes :
   - Vérifiez que les câbles sont correctement branchés.
   - Refaites le test avec une autre personne. Bien que l'affichage de la fréquence cardiaque soit en général très précis, il arrive qu'il ne fonctionne pas correctement avec certaines personnes.

   Remarque : si vous utilisez un cardiomètre sans fil, refaites ce test à l'aide d'une ceinture de poitrine ou un simulateur de fréquence cardiaque sans fil au lieu de tenir les barres frontales tactiles.

Chapitre 3

Entretien

Pour que l'équipement conserve un fonctionnement correct, effectuez les tâches d'entretien de base décrites dans cette section aux intervalles indiqués dans la liste des tâches d'entretien. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est autoalimenté mais qu'il utilise également un adaptateur électrique, débranchez l'adaptateur.**

Nettoyage quotidien

Precor vous recommande de nettoyer l'équipement avant et après chaque session d'entrainement. Pour enlever la saleté et la poussière de l'équipement, essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec l'un des produits de nettoyage suivants :

- Une solution de 30 doses d'eau pour une dose de Simple Green® (pour plus d'informations, consultez le site web **www.simplegreen.com**)
- Le nettoyant oxygéné ENVIR-O-SAFE ou un nettoyant multi usages concentré, dilué selon les instructions du fabricant (pour plus d'informations consultez le site web **www.daleyinternational.com**)

Alternativement, vous pouvez nettoyer l'équipement avec les lingettes nettoyantes Athletix (pour plus d'informations consultez le site web **www.athletixproducts.com**).

ATTENTION : lisez et suivez les instructions du fabricant, notamment les instructions concernant la dilution, avant d'utiliser un quelconque produit de nettoyage sur un équipement de fitness Precor. N'utilisez pas de nettoyants concentrés purs, ou de nettoyants acidiques de quelque sorte ; de tels produits de nettoyage affaiblissent la finition de protection de l'équipement et annule la Garantie Limitée Precor. Ne versez jamais d'eau et ne pulvérisez aucuns liquides sur une partie quelconque de l'équipement. Laissez toujours l'équipement sécher entièrement avant toute utilisation.

Aspirez fréquemment le sol sous l'équipement pour empêcher que la poussière et la saleté ne s'accumulent et altèrent son fonctionnement. Utilisez une brosse en nylon souple pour nettoyer les rainures sur l'équipement avec pédales de pieds.

Inspection quotidienne

Au moins une fois par jour, vérifiez l'équipement concernant les problèmes suivants :

- Courroies détendues
- Attaches relâchées
- Bruits inhabituels
- Cordons usés ou effilochés
- Tout autre indication montrant que l'équipement a besoin d'une réparation

Important : *si, selon vous, l'appareil a besoin d'entretien, débranchez toutes les connexions électriques (télévision, Ethernet et alimentation) et retirez l'équipement de la zone d'entraînement. Placez une indication HORS SERVICE sur l'équipement et signalez clairement à vos dirigeants et autres utilisateurs qu'ils ne doivent pas l'utiliser.*

Pour commander des pièces ou pour contacter un service d'entretien Precor agréé dans votre région, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Nettoyage de la console P80 et de l'écran

Une fois installés, la console et l'écran ne requièrent qu'un entretien limité. Precor vous recommande de nettoyer la console et l'écran avant chaque séance d'exercice.

Pour retirer toute poussière ou saleté de la console :

- Essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec une solution de 30 volumes d'eau pour 1 volume de Simple Green® (pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.simplegreen.com**).

Pour nettoyer l'écran :

- Le fabricant recommande de diluer un volume de solution d'alcool d'isopropyle à 91 % dans un volume d'eau, ou d'utiliser la solution d'alcool d'isopropyle à 91 % dans sa dilution originale. Veillez à bien respecter les précautions et instructions du fabricant avant d'utiliser tout solvant.

ATTENTION : certaines situations potentiellement dangereuses associées à l'utilisation d'alcool d'isopropyle peuvent donner lieu à des blessures mineures ou modérées ainsi qu'à des dommages matériels. Afin d'éviter ce genre de situation, respectez toutes les instructions et recommandations de la Fiche de données de sécurité et de l'étiquette du produit.

Important : *n'utilisez jamais de nettoyant acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture ou le revêtement pulvérisé, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau ou de liquide directement sur la console ou l'écran.*

- *Il est important d'éviter l'utilisation de tout produit chimique corrosif sur la console ou l'écran.*
- *Humidifiez toujours votre chiffon avant d'essuyer l'écran. Veillez à vaporiser le liquide nettoyant sur le chiffon et non directement sur l'écran, afin d'éviter que des gouttes coulent à l'intérieur de la console.*
- *Appliquez le produit nettoyant à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Evitez d'utiliser un chiffon qui accroche.*

Maintenance hebdomadaire

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par semaine :

1. Débranchez l'alimentation électrique externe.
2. Nettoyez le sol sous l'équipement avec un aspirateur ou une serpillière humide.
3. Lorsque le sol est complètement sec, rebranchez l'alimentation (si nécessaire)
4. Testez toutes les fonctions de la console, fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque incluses.
5. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et il ne doit pas être bancal lors de son utilisation. S'il n'est pas stable, stabilisez-le de la manière décrite dans *Mettre l'AMT de niveau*.

Maintenance mensuelle

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par mois :

1. Epoussetez l'extérieur de la console avec une éponge humide ou un chiffon doux et essuyez avec une serviette propre. Ne mettez pas les composants électroniques en contact avec de l'eau afin de prévenir tout choc électrique ou dommage.
2. Nettoyez l'écran à l'aide d'un chiffon doux, non pelucheux et humidifié à l'aide d'une solution d'alcool d'isopropyle à 91 % (pure ou diluée dans un volume égal d'eau).
3. Essuyez les courroies des pédales avec un chiffon doux et propre.

   Important : N'utilisez aucune solution nettoyante ni aucun solvant sur les courroies des pédales. *Avec le temps, les produits nettoyants provoquent la détérioration des couches externes des courroies.*
4. Retirez les capots d'accès : Aspirez tout déchet en veillant bien à ne pas trop approcher l'extrémité de l'aspirateur de tout circuit imprimé (sauf si votre aspirateur est protégé contre l'électricité statique).

5. Vérifiez la tension de la bande de course primaire, du frein et des courroies de transmission (reportez-vous au manuel d'entretien pour des instructions détaillées).
6. Vérifiez le serrage et le couple de serrage des éléments de fixation.
7. Remettez tous les capots en place.
8. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et il ne doit pas être bancal lors de son utilisation. S'il n'est pas stable, stabilisez-le de la manière décrite dans *Mettre l'AMT de niveau*.

Remplacement de la courroie (Modèles récents — AMT uniquement)

L'AMT utilise des courroies pour créer le mouvement. Ces courroies peuvent s'user et doivent être alors remplacées.

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 90 millions, le message **REMPL. COURR. BIENTOT** (les courroies doivent être bientôt remplacées) défile sur l'écran de Bienvenue. Lorsque ce message apparaît, l'AMT continue à fonctionner normalement.

Important: *Si ce message s'affiche sur votre AMT, veuillez contacter le service client de Precor pour obtenir de l'aide.*

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 100 millions (et que la courroie n'a pas été remplacée), le message **LES COURROIES DOIVENT ETRE REMPLACEES** défile continuellement sur l'écran de Bienvenue. Les touches de saisie ne sont plus fonctionnelles et l'utilisateur ne peut pas saisir de valeur ou commencer un entraînement tant que les courroies ne sont pas remplacées. Veuillez contacter le service client de Precor afin de fixer une date pour le remplacement des courroies.

Rangement du cardiomètre

Si vous disposez du cardiomètre en option, conservez-le dans un endroit à l'abri de toute accumulation de poussière ou de saletés (par exemple dans un tiroir ou un placard). Veillez toujours à protéger le cardiomètre de toute température extrême. Ne le conservez pas dans un endroit susceptible d'être exposé à des températures inférieures à 0 °C (32 °F).

Nettoyez le cardiomètre avec une éponge ou un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux. Séchez bien la surface du cardiomètre à l'aide d'une serviette propre.

Déplacement de l'équipement

L'équipement est très lourd. Si vous prévoyez de déplacer à un autre endroit, demandez l'aide d'un adulte et effectuez les techniques de soulèvement appropriées. Si l'équipement est équipé de roulettes sur un côté, servez vous des roues pour réduire le poids de charge sur vous et votre assistant.

Pour déplacer l'AMT :

1. Déconnectez, débranchez et retirez toute connexion externe (télévision, Ethernet et alimentation).
2. Soulevez le cache de la plateforme arrière pour l'enlever.
3. Soulevez les pieds de support arrière pour faire basculer l'AMT vers l'avant, sur ses roues.
4. Poussez l'AMT jusqu'à son nouvel emplacement.
5. Abaissez les pieds de support arrière sur le sol, puis remettez le cache de la plateforme arrière.

Remisage à long terme

Si vous pensez que personne n'utilisera l'équipement pendant une période prolongée, effectuez les tâches suivantes pour le préparer à son remisage :

- S'il est équipé d'un cordon d'alimentation, débranchez le cordon.
- S'il est équipé d'un adaptateur optionnel, branchez l'adaptateur pour éviter d'endommager la batterie interne.
- Positionnez-le de façon à ce qu'il ne soit pas endommagé et qu'il n'interfère pas avec des personnes ou d'autres équipements.

Chapitre 4

Fonctions auto-alimentées

Important : *ce chapitre du manuel décrit les équipements de fitness Precor pouvant fonctionner sans être branchés sur une prise secteur. Ceci inclut les appareils équipés de consoles P30 ou P10. Cependant, les consoles P80 doivent être branchées sur une prise secteur pour pouvoir fonctionner. Pour cette raison, ce chapitre ne s'applique pas aux appareils équipés de consoles P80.*

Sur l'équipement auto-alimenté, le système est initialisé et l'écran de Bienvenue s'affiche dès qu'un utilisateur commence son entraînement. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum, comme représenté dans le tableau suivant. Lorsqu'une personne répond aux exigences requises, la puissance générée permet à l'appareil de fonctionner correctement.

Tableau 4. Exigences minimales pour le fonctionnement

Équipement	Cadence du mouvement
AMT	40 foulées par minute (FPM)
EFX	40 foulées par minute (FPM)
Stepper	30 pas par minute
Vélo	20 révolutions par minute (RPM)

Des messages informatifs s'affichent lorsque le niveau de la batterie est faible ou si la cadence est inférieure aux exigences minimales. L'affichage décrit les mesures à prendre pour maintenir l'alimentation de l'appareil. Si l'utilisateur ignore les messages, l'appareil initie la procédure d'arrêt afin de maintenir le niveau de charge de la batterie. Reportez-vous à *Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil*.

Un adaptateur de courant est disponible en option ; il permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'équipement. Si vous souhaitez modifier des réglages sur un appareil équipé d'une console P30 ou P10, l'adaptateur électrique est fortement recommandé. Si vous souhaitez acheter l'adaptateur de courant en option, informez-vous auprès de votre revendeur. Reportez-vous à *Demander une réparation*.

Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Dans ce mode, la console affiche un compte à rebours et ignore toute pression de touche. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre ses exercices avant la fin du compte à rebours et le programme reprendra à partir du point auquel il a été mis en pause.

Important : *si l'équipement est connecté au dispositif principal CSAFE, il suit un processus de mise à l'arrêt légèrement différent. Dix secondes avant que l'équipement ne s'arrête, il stoppe la session d'entraînement et affiche un message de réinitialisation pendant qu'il se déconnecte du dispositif principal CSAFE. Il ne prend pas en compte l'appui sur les touches durant ces dernières 10 secondes.*

Symptômes d'une batterie faible

Si l'appareil n'a pas été utilisé pendant une période de temps prolongée, il est possible qu'il soit nécessaire d'en recharger la batterie.

Les symptômes d'une batterie faible incluent les cas suivants :

- clignotement aléatoire ou instabilité de l'affichage ;
- Perte des informations concernant l'utilisateur et le programme après que l'utilisateur a stoppé son entrainement, sans affichage sur l'entraînement ni notification d'arrêt en cours.
- Impossibilité de réduire le paramètre d'inclinaison (s'il existe)

Important : *pour disposer d'une source d'alimentation constante, utilisez l'adaptateur de courant optionnel.*

Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel

Après avoir connecté l'adaptateur de courant à l'équipement, branchez l'autre extrémité de l'adaptateur à une source d'alimentation adaptée (120 V ou 240 V).

ATTENTION : lorsque vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur de courant ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

La console de commande fonctionne différemment lorsque l'adaptateur électrique est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de Bienvenue. Sur tous les appareils de remise en forme, la durée de la pause par défaut est de 30 secondes. Reportez-vous au manuel de votre console de commande pour des instructions concernant le réglage ou le changement de la limite de temps de pause. Pour savoir comment installer l'adaptateur de courant, consultez la section *Kit de l'adaptateur de courant optionnel*.

Kit de l'adaptateur de courant optionnel

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Important : *si cet équipement comprend une Console P80, l'adaptateur de courant disponible en option et le kit de câblage interne doivent être installés pour que l'unité de base et sa batterie interne continuent d'être alimentées.*

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'extrémité opposée dans la source d'alimentation électrique appropriée pour votre équipement (120 V ou 240 V). Relisez les instructions de sécurité contenues au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

Remplacer la batterie

La batterie de l'équipement est conçue pour disposer d'une durée de vie importante. Toutefois, si vous estimez qu'il est devenu nécessaire de procéder à son remplacement, informez-vous auprès d'un technicien agréé. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

ATTENTION : la batterie intégrée à l'équipement contient des matières dangereuses et doit être éliminée conformément à la réglementation en vigueur concernant les déchets dangereux. Reportez-vous à la section *Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates*.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT G2 PAG/OM 301704-532 rev B, fr
décembre 2012